

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

2015

Michaela PETLÍKOVÁ

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta  
katedra primární pedagogiky

## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

# **ATLETICKÉ ČINNOSTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

## **ATLETIC ACTIVITIES IN KINDERGARTEN**

**Bc. Michaela Petlíková**

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Studijní program: Pedagogika

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

2015

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Atletické činnosti v mateřské škole vypracovala pod vedením vedoucího práce za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného či stejného titulu.

V Praze 10. 4. 2015

.....  
Michaela Petlíková

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí své diplomové práce Mgr. Zdeňce Engelthalerové, za čas, který mi věnovala, za cenné rady a odborné vedení při zpracování daného tématu. Dále bych chtěla poděkovat Mateřské škole Chomutov, Součásti školy Kundratická 4622, která mi umožnila realizovat praktickou část a vyšla mi maximálně vstříc. V neposlední řadě patří velké poděkování mé rodině a kolegyním za podporu, kterou mi během psaní práce poskytly a měly se mnou velkou trpělivost.

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se zaměřuje na zařazení atletických činností do mateřské školy. Je pojata jako metodický zásobník atletických aktivit určený pro učitelky mateřských škol. Jejím cílem je vyhledat vhodné atletické činnosti, vytvořit jejich přehled a prakticky je vyzkoušet s dětmi předškolního věku. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou.

Teoretická část je věnována dítěti předškolního věku, z pohledu fyziologického a motorického. Dále je popsána důležitost hry a pohybu v tomto věku. Další kapitola se zabývá Rámcovým vzdělávacím program pro předškolní vzdělávání a jeho vztahem k atletice. Poté je kapitola o atletice, v které je uvedena stručná historie atletiky a její význam pro dítě. V práci jsou také rozpracovány pohybové schopnosti, které velice úzce souvisí s atletickými činnostmi, jelikož jsou jejich předpokladem. Poslední část se věnuje charakterizaci a správné technice atletických disciplín, které lze v mateřské škole realizovat, a to běhu, skokům a hodu.

V praktické části jsou poté vybrány atletické činnosti a hry, které jsou rozděleny do skupin podle disciplín na běžecké činnosti, skokanské činnosti, házecké činnosti a kombinace všech disciplín. Ve výsledkové části je zaznamenáno jejich hodnocení dle výběru a realizace.

Nakonec v přílohách je uveden popis jednotlivých her a činností. U každé aktivity je uveden věk dítěte, doba trvání a vhodný prostor. Dále její zaměření, potřebné pomůcky, postup hry, návrh případných obměn a motivace.

## **KLÍČOVÁ SLOVA:**

Dítě předškolního věku, Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, atletika, pohybové schopnosti, činnosti, hra, mateřská škola.

## **ABSTRACT**

This thesis is focused on the inclusion of athletic activities in kindergarten. It is conceived as a methodical collection of athletic activities that are established for kindergarten teachers. Its aim is to find suitable athletic activities, to create an overview and to practically try them with preschool children. The work is divided into two parts: theoretical and practical.

The theoretical part is dedicated to a preschool child in terms of physiological and motor. It also describes the importance of play and movement in this age. Another chapter deals with the Framework educational program for preschool education and its relationship to athletics. Then the chapter about athletics follows, which provides a brief history of athletics and its importance to the child. There are also described physical abilities, which are closely related to athletic activities since their assumption. The last part is about the correct techniques of athletic disciplines that can be implemented in kindergarten and it is running, jumping and throwing.

In the practical part there are selected athletic activities and games, which are divided into groups according to disciplines of running, dumping, throwing and combination of all activities. In the final section is recorded according to their evaluation of selection and realization.

Finally, in the annexes is a description of the games and activities. For each activity is given the child's duration and suitable space, it's purpose, necessary equipment, game progress, suggestion of possible modifications and motivation.

## **KEYWORDS:**

Preschool child, Framework educational program for preschool education, athletics, motor abilities, activities, game, kindergarten.

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>TEORETICKÉ POZNATKY .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1</b>	<b>Dítě předškolního věku .....</b>	<b>9</b>
2.1.1	Fyziologické hledisko .....	9
2.1.2	Motorický vývoj.....	11
2.1.3	Vývoj motorických dovedností.....	12
2.1.4	Dítě a hra.....	13
2.1.5	Dítě a pohyb.....	13
<b>2.2</b>	<b>Atletika v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání .....</b>	<b>14</b>
<b>2.3</b>	<b>Atletika .....</b>	<b>20</b>
2.3.1	Historie atletiky.....	20
2.3.2	Charakteristika a význam atletiky.....	21
<b>2.4</b>	<b>Pohybové schopnosti .....</b>	<b>22</b>
2.4.1	Silová schopnost .....	26
2.4.2	Rychlostní schopnost .....	27
2.4.3	Vytrvalostní schopnost.....	28
2.4.4	Koordinační schopnosti .....	30
2.4.5	Pohyblivostní schopnost – flexibilita.....	32
2.4.6	Senzitivní období .....	33
2.4.7	Motorické učení .....	34
<b>2.5</b>	<b>Atletické dovednosti .....</b>	<b>35</b>
2.5.1	Běh.....	35
	Technika běhu .....	36
	Metodika běhu.....	38
2.5.2	Skoky .....	41
	Skok do dálky.....	41
	Technika skoku dalekého.....	41
	Skok do výšky .....	43
	Technika skoku do výšky .....	43
	Metodika skoků.....	44
2.5.3	Hod.....	44
	Technika hodů .....	45
	Metodika hodů .....	46

2.6	Denní režim v mateřské škole .....	46
<b>3</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>47</b>
<b>3.1</b>	<b>Cíl práce .....</b>	<b>47</b>
<b>3.2</b>	<b>Úkoly práce .....</b>	<b>47</b>
<b>3.3</b>	<b>Výzkumné otázky .....</b>	<b>47</b>
<b>3.4</b>	<b>Metodika .....</b>	<b>47</b>
3.4.1	Použité metody.....	47
3.4.2	Charakteristika výzkumného souboru a prostředí.....	48
3.4.3	Obsah aktivit .....	49
3.4.4	Organizace práce.....	49
<b>4</b>	<b>VÝSLEDKOVÁ ČÁST .....</b>	<b>50</b>
4.1	Tabulkový přehled hodnocení her a činností .....	82
<b>5</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>85</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>88</b>
<b>7</b>	<b>LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE.....</b>	<b>89</b>
<b>8</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>91</b>



# 1 ÚVOD

*„Důležitou věcí v životě není vítězství, ale zápas, základem není to, že se zvítězilo, ale že se bojovalo dobře“*

*Pierre de Coubertin*

Téma zaměřené na sport jsem si vybrala proto, jelikož sport je součástí mého života. Věnuji se mu od dětství a je častou náplní mého volného času. Vyzkoušela jsem mnoho nejrůznějších sportů a jedním z nich byla i atletika. Téma, které nabízela magistra Zdeňka Engelthalerová se mi proto velmi zalíbilo.

Během hledání vhodné literatury jsem zjistila, že se touto problematikou autoři zabývají až od období mladšího školního věku. Je však atletika určená jenom pro tuto věkovou kategorii? Je možné se nějak systematicky věnovat atletickým činnostem i v období předškolním? A pokud ano, jak? To jsou otázky, které mě průběžně napadaly. Také jsem z různých publikací zjistila, že si autoři stěžují, že zájem o atletiku upadá a snižuje se počet dětí, které by se atletice věnovaly. To je způsobeno zejména tím, že přenechává místo jiným pro někoho atraktivnějším sportům. Z těchto důvodů jsem se rozhodla, že si toto téma zvolím, a že zkusím najít atletické aktivity vhodné pro děti předškolního věku, které budou děti bavit a pomohou jim vytvořit si dobrý vztah k tomuto sportu.

Člověk je velice ovlivněn tím, jaké dovednosti si osvojí v předškolním věku. Zvládnutí základních lokomočních dovedností je předpokladem pro naučení se těžších a složitějších pohybových prvků. Atletika je pro to výborným prostředkem, jelikož je založena na přirozených pohybech, které děti běžně ovládají, a které atletickou přípravu mohou jen rozvíjet. V atletice je základem pohybového vývoje všestrannost. Děti se kromě běhu učí skákat, házet či překonávat překážky. Rozvíjíme tedy mrštnost, obratnost, rychlost, vytrvalost i sílu, která by se vzhledem k vývoji kostry, svalstva a šlach, měla v tomto období rozvíjet pomocí přirozených cvičení. Těmi zpevňujeme celé tělo a ovlivňujeme svaly k jeho správnému držení. Atletika nabízí všestranný rozvoj, který je v předškolním věku nejdůležitější, a proto by atletické činnosti měly být součástí výchovně vzdělávacího procesu v mateřské škole. Často se však učitelky ptají, co nebo jak to mají dělat. V tomto období samozřejmě formou pohybové hry, která je důležitým motivačním činitelem atletické přípravy dětí. Proto jsem se rozhodla, že se v této práci zaměřím na pohybové hry, které jsou přínosné k rozvoji běhu, skoku a hodů.

## 2 TEORETICKÉ POZNATKY

### 2.1 Dítě předškolního věku

Předškolní věk je období od 3. – 6. roku. Je to období dětské hry, aktivity a iniciativy, jak udává Erikson (1963). Příhoda ho nazývá druhým dětstvím a Měkota (1988) podle motorické charakteristiky obdobím „*rozvoje převážně celostních pohybů a prvních pohybových kombinací*“. Plevová předškolní věk vymezuje dvěma důležitými událostmi, a to nástupem do mateřské školy a začátkem školní docházky. (Bursová, 2001, s. 57; Plevová, 2005)

Tříleté dítě má velkou potřebu, přímo touhu, po činnosti a pohybu, což je důležité z hlediska socializace dítěte. Proto také Erikson předškolní období označuje za věk iniciativy. Hlavní potřebou dítěte je tedy aktivita. Na začátku tohoto období dítě uspokojuje samotná činnost. To, že ji vykonává, již je cílem. Až vývojem se tento znak mění a činnost se postupně stává prostředkem k určitému cíli. I z hlediska pohybu můžeme pozorovat, že u tříletého dítěte nejsou pohyby záměrné či cílené, jako tomu je u starších dětí. Cvičením a vývojem nervového systému se však tyto pohyby mění na úmyslné, cílené pohyby. (Erikson, 1963 in Vágnerová, 2000; Hermová, 1994)

#### 2.1.1 Fyziologické hledisko

V předškolním období se mění tělesná stavba dítěte. Z baculaté postavy se dítě růstem končetin a trupu mění ve štíhlou a vytáhlou osobu. Probíhá osifikace kostí a kolem šesti let dozrává i kostnatění zápěstních kůstek, což ovlivňuje rozvoj jemné motoriky. (Plevová, 2005)

Dvořáková také uvádí, že dítě po druhém roce roste a přibývá na tělesné hmotnosti rovnoměrně. Rychlý růst nastává v šesti letech, kdy dochází k růstové akceleraci a změně proporcí. Prodlužují se končetiny, zmenšují se proporce hlavy a trupu. Proto v tomto období může být dítě nemotorné a svalově oslabené. (Dvořáková, 2007)

Bursová tento vývoj rozděluje na dvě stádia, která nazývá období *tělesné plnosti* (2. - 4. rok), pro které je typický zaoblený typ postavy s množstvím podkožního tuku, a období *první vytáhlosti* (5. - 7. rok). Za typické rysy postavy předškolního dítěte považuje odstávající lopatky a vyklenutou břišní stěnu dopředu kvůli nedostatečnému vyvinutí

zádového a břišního svalstva. Z funkčního hlediska dochází k dozrávání centrální nervové soustavy kolem pátého roku a snižování tepové a dechové frekvence. (Bursová, 2001)

Kosti u dětí předškolního věku stále rostou a probíhá jejich osifikace. Jsou měkké a pružnější než kosti u dospělých. Kloubní spoje nejsou dokončeny, což vede k vysoké flexibilitě. Svaly obsahují více vody. To omezuje větší rozvoj síly u dětí. V období rychlého růstu se více vyvíjejí i větší svalové skupiny. Rychlý růst však také ovlivňuje oslabení svalů, které může vést k vadnému držení těla či k nerovnováze, protože sval ztrácí také funkčnost. Pohybovou aktivitou však dochází k rychlému obnovení ztracené rovnováhy i případných disproporcí.

Srdečně-cévní a dýchací systém výrazně reaguje na vnitřní i vnější změny. Také objem vnitřních orgánů je poměrně malý a při zatížení se nezvětšuje. Reaguje proto tep, dech při pohybové aktivitě rychle stoupá a dítě se dříve unaví. Stejně tak je rychlá i regenerace, takže dítě může po krátké chvíli v pohybu dále pokračovat. Frekvence tepu může vystoupat až na 220 tepů za minutu a frekvence dechu až na dvojnásobek klidového stavu, který je 20 dechů za minutu. Úroveň centrálního nervového systému a vedení vzruchů rychle roste a rozdíly mezi začátkem a koncem předškolního období jsou značné. Díky tomu se zlepšuje rychlostní schopnost, ale i rovnováha, rytmičnost a obratnost. (Dvořáková, 2011)

Při hodnocení vývoje bychom si měli uvědomit, že je ovlivněn zejména dědičně. Také bychom se neměli řídit pouze věkem kalendářním, ale spíše věkem biologickým, který *„charakterizuje celkový stav růstu a vývoje jedince a je mírou formování morfologických a funkčních znaků“*. Dítě se může vyvíjet rozdílně v oblasti mentální a tělesné. Tzn., že i dítě, které je po tělesné stránce poněkud větší, než je v jeho věku obvyklé, bude stále po psychické stránce na úrovni vývoje daného věku. To často vede k neodpovídajícím požadavkům na dítě. Biologický věk můžeme zjistit podle čtyř hlavních metod, které popsal Tanner. Patří mezi ně osifikace kostí, stav dentice, stupeň pohlavní dospělosti a morfologické znaky. První tři metody jsou určeny především pro pediatrii. Pro naši pedagogickou praxi pracujeme hlavně s morfologickými charakteristikami tedy tělesnou výškou a váhou. Biologické znaky ovlivňují motorickou výkonnost. (Riegerová, 1994 in Bursová, 2001, s. 49)

### 2.1.2 Motorický vývoj

*„Motorický vývoj, který je součástí vývoje celého organismu, charakterizujeme jako proces kvantitativních a kvalitativních změn motorických předpokladů a projevů jedince v čase.“*  
(Bursová, 2001, s. 47)

Motorický vývoj ovlivňují i obecné vývojové zákonitosti, a proto probíhá:

- **Nerovnoměrně** – tzn., že vývojová stadia se od sebe kvalitativně i časově liší. Objevují se senzitivní období, která jsou vhodná využít k rozvoji pohybových schopností.
- **V závislosti organismu na prostředí** – dítě je svými předpoklady ovlivněno podmínkami geografickými (město x vesnice), sociálními (rodina, škola), společenskými (ekonomika, kultura...).
- **V úzké spojitosti s vývojem biologickým, psychickým a sociálním** – např. biologické změny mohou mít vliv na ty psychické.
- **Od hrubých pohybů k jemným** – všeobecné, nespecifické pohyby se postupně vyvíjejí, zdokonalují a stávají se koordinovanými.
- **Individuálně** – vývoj každého jedince se liší. Příkladem může být rozdílná doba osvojení si první chůze u dětí. (Bursová, 2001)

Motorický vývoj dítěte neovlivňují pouze fyziologické procesy zrání, ale podstatný vliv má i prostředí, které na dítě působí. Dostatek možností a příležitostí k rozvoji pohybu působí na úroveň pohybových schopností a dovedností. Přístup rodiny někdy může omezit motorický vývoj. Mylně občas rodiče tvrdí, že jejich dítě není pohybově tolik zdatné, protože oni sami nejsou dostatečně rozvinutí. Samozřejmě, že určité dědičné předpoklady mají vliv, ale úroveň motorického vývoje je zejména dána dostatkem zkušeností s nejrůznějšími činnostmi. Proto na konci předškolního období existují mezi dětmi velké výkonnostní rozdíly.

Rozdíly mezi pohlavími z hlediska výkonu nejsou v tomto období téměř žádné. Z hlediska fyziologického určité rozdíly jsou ve stavbě kostí či struktuře svalů, ale tyto odlišnosti se projevují až v pozdějším věku. Dané nevyrovnané výkony mezi chlapci a dívkami, které někdy mohou vzniknout, pramení zejména z výchovného vlivu a sociálních předsudků, že dívky nezvládnou některé dovednosti jako chlapci. Z těchto důvodů bychom měli nabízet nejrůznější činnosti pro obě pohlaví stejně. (Hermová, 1994)

### 2.1.3 Vývoj motorických dovedností

Vzhledem k větší délce dolních končetin se prodlužuje délka kroku. Tempo chůze klesá a zvyšuje se rychlost. Rychlá chůze se poté mění v běh s letovou fází, kterou by dítě mělo zvládnout ve třech letech. Následně pak kolem pátého a šestého roku dochází k upevnění běhu. Prodlužuje se letová fáze a dochází k souhře kroku s pohyby paží.

Na základě zlepšení chůze se vyvíjejí i acyklické pohyby – jednotlivé typy skoků a poskoků. Dítě zvládne nejdříve kolem tří let seskok z výšky na obě nohy už i se ztlumením doskoku. Poté zvládne skok do dálky z místa s doskokem na obě nohy a přeskočí nízkou překážku. Skok se postupně ještě vyvíjí a dítě zvládne přeskočit překážku s rozběhem a odrazem jednož. Skok do výšky je nejnáročnější a zůstává na nižší úrovni. Poskoky dítě zvládne až kolem šestého roku. Skoky se zlepšují díky růstu těla a síly.

Hod se u dítěte objevuje na základě náhody kolem 18. měsíce. Mezi druhým až pátým rokem dítě zkouší různé způsoby házení. Kolem tří let začíná házet spodním nebo bočním obloukem a kolem pátého roku začne házet obloukem horním. Vývoj dovedností házení je ovlivněn změnou výšky a schopností využít sílu těla s koordinací pohybu ramene a trupu.

(Kučera, 2011; Dvořáková, 2007)

Kučera popisuje základní přehled dovedností předškolního dítěte. V průběhu čtvrtého až šestého roku dítě postupně zvládá střídavou chůzi ze schodů, stoj na jedné noze po dobu 3-5 vteřin, skoky do dálky s prodlužující se vzdáleností, přeskakování přes předměty, výskoky a skoky do výšky, rychlý běh spojený s vyhýbáním se překážkám, chůze po přímce nebo například střídavá chůze na balanční kladině. (Kučera, 2011)

*„V celku bychom motorický vývoj v předškolním věku mohli označit jako neustálé zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace a elegance. Pohyb zůstává nadále nejpřirozenější potřebou dítěte.“* A pokud má dítě dostatek příležitostí k rozvoji pohybu, může dosáhnout podobného stavu motoriky jako dospělí, v tom smyslu, že už umí skákat, běhat, házet či šplhat. (Plevová, 2005, s. 68; Hermová, 1994)

S rozvojem motoriky dochází k rozvoji zkušeností a tím i k vývoji myšlení, paměti, řeči a fantazie. Podle Hermové je propojení pohybu s psychickými procesy nejvíce zřetelné v právě v dětském věku. Dítě zkouší neustále nové věci, vymýšlí jiné způsoby pohybu a tím získává důležité poznatky. (Hermová, 1994)

### 2.1.4 Dítě a hra

Podle Langmeiera celé předškolní období můžeme označit za období hry. Podobně jako pohyb je základní potřebou a důležitou součástí života dítěte. „*Vede k osvojení dovedností, které jsou pro život užitečné, napomáhá k obnově sil, k zotavení a k uvolnění i k překonání sociálních nároků.*“ (Langmeier, 1983, str. 87)

Koťátková popisuje význam hry z hlediska kognitivního (rozvoj poznání), sociálního a pohybového. Zaměříme se na poslední hledisko. Podle Koťátkové dítě pohyb do her přirozeně zařazuje a úmyslně vyhledává činnosti, v kterých si může své pohybové dovednosti vyzkoušet a dále rozvíjet. Samo si přirozeně určí intenzitu zátěže, která mu vyhovuje a bezprostředně s činností přestane, jestliže dosáhne maximální zátěže.

(Koťátková, 2005)

Hra je základní aktivitou dětské realizace. Pomocí her naplňujeme přiměřené potřeby osobního rozvoje. Charakterizaci pohybové hry můžeme najít v Dvořákové, která cituje Mazala a uvádí, že „*pohybová hra je záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí v prostoru a čase, s předem dobrovolně a bezpodmínečně dohodnutými pravidly*“. Na to však reaguje, že „*ne každá pohybová aktivita je hrou*“. Neboť jestliže použijeme nějaké zvíře jako motivaci k napodobení pohybu, nejedná se o hru, i když pro malé dítě to hra bezesporu je, ale o motivovanou pohybovou činnost. (Mazal, 2000 in Dvořáková, 2011, s. 3)

### 2.1.5 Dítě a pohyb

„*Pohyb je pro děti důležitý nejen jako nevyhnutelný předpoklad přirozeného tělesného rozvoje, upevňování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti, ale také pro jejich sociální rozvoj.*“ (Kaplan, 2003, s. 12)

Pohyb má zásadní vliv na celý organismus, bez něhož by neprobíhal žádný fyziologický vývoj. Kromě tělesného vývoje dítěte ovlivňuje i funkci smyslových orgánů, poznávacích a rozhodovacích procesů myšlení, má vliv i na rozvoj řeči. (Bursová, 2001)

V současné době se pohybová aktivita u dětí snižuje. Ovlivňuje to civilizační pokrok, který sebou nese právě snižování fyzické zátěže. Všechny vymoženosti jako je jízda autem, sezení u počítače či televize nám život zjednodušují a zpříjemňují, ale postupně negativně působí na naše zdraví. Pohybová aktivita u dětí je v dnešní době tak nízká, že její rozsah

nemůže přispívat ke zdravému rozvoji. Převládá pasivní způsob života, který vede k hypoaktivitě, tedy nedostatku pohybu. (Kaplan, 2009)

Podle Kučery platí obecné pravidlo, že by organismus měl být zatížen kompenzační aktivitou stejnou dobu, jakou provádí či neprovádí nějaký pohyb. To znamená, že dítě po stejnou dobu, co spí nebo dělá nějakou statickou činnost, by se mělo stejnou dobu pohybovat. Nebo naopak po dlouhodobém pohybovém vyčerpání by měla nastat relaxace či uvolnění. (Kučera, 2011)

Pohyb a tělesná aktivita patří k základním projevům života. Také jak uvádí Dvořáková je pohyb úzce spojen s celou osobností dítěte. Ovlivňuje rozvoj mentálních funkcí a učení, které je v období dětství nejdůležitější. V poznávací oblasti tedy může mít pohyb pozitivní vliv na množství znalostí a na myšlenkové pochody. (Dvořáková, 2007)

Proto bychom děti měli vést k pohybu, aby si k němu vytvořily pozitivní vztah. Toho docílíme, pokud pohyb bude pro děti příjemný, zábavný a budou z něho mít radost. Umožnit dětem vytvořit si základní pohybové návyky, podporovat jedince i s menšími cíli a hlavně dětem neznechutit pohybovou aktivitu již v raném dětství jsou nejdůležitější úkoly, kterých bychom měly dosahovat. (Neumann, 2001 in Kaplan, 2009)

## **2.2 Atletika v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV)**

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání dále jen RVP PV je základním dokumentem pro práci v mateřské škole. Vymezuje vzdělanostní základ (rámec), na který poté navazuje základní vzdělávání. Program je platný od roku 2004 a je výchozím materiálem při tvorbě školních vzdělávacích programů, které jsou mateřské školy povinny si vypracovat. Vychází z individualizace výchovně-vzdělávacího procesu. Respektuje tedy vývojová specifika a rozvíjí dítě podle jeho možností. (Kořátková, 2008)

*„Záměrem předškolního vzdělávání je rozvíjet každé dítě po stránce fyzické, psychické i sociální a vést je tak, aby na konci svého předškolního období bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, schopnou (kompetentní, způsobilou) zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením, takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny (zejména v prostředí jemu blízkém, tj. v rodině a škole), a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně očekávají.“*

Z těchto důvodů RVP PV stanovuje tři základní cíle:

- „rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání“ **(rozvojový)**
- „osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost“ **(hodnotový)**
- „získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí“ **(postojový)**. (RVP PV, 2004, s. 11)

Cíle jsou vyjádřeny značně obecně. Jsou všudypřítomné, proto se běžně objevují v práci pedagoga, a pokud jsou naplňovány, zpravidla potvrzují, že postupujeme správně při plnění kompetencí. Jsou to i cíle univerzální a přirozené, a na to bychom měli myslet při činnostech s dětmi. Také je naší snahou hledat možnosti, jak takto obecné cíle zprostředkovat dětem prakticky a vhodně s ohledem na jejich individuální zvláštnosti.

(Dvořáková, 2011)

Program předškolního vzdělávání směřuje stejně jako ostatní stupně vzdělávání k osvojení základních klíčových kompetencí, které jsou předpokladem pro celoživotní vzdělávání dítěte, neboť mu usnadňují lépe se uplatnit ve společnosti. V RVP PV jsou definovány jako: „*soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince*“. V předškolním vzdělávání jsou sice považovány za elementární, ale jsou podstatné jako příprava na další systematické vzdělávání. Proto bychom se měli snažit jich cíleně dosahovat. RVP PV jich charakterizuje pět, a to:

- kompetenci k učení,
- kompetenci k řešení problémů,
- kompetenci komunikativní,
- kompetenci sociální a personální a
- kompetenci činnostní a občanskou.

Dosažení klíčových kompetencí v rozsahu formulovaném v programu je určitým ideálem, kterého dítě většinou nedosáhne ani dosáhnout nemůže. Představují však pro pedagogy jasnou představu kam směřovat a o co usilovat. Také nám pomáhají k vymezení vhodného obsahu vzdělávání jako prostředku jejich dosažení. (RVP PV, 2004, s. 11)

Význam pohybu z hlediska naplňování záměrů RVP PV popisuje Dvořáková. „*Pohyb je pro dítě jednou ze základních potřeb, nemůže proto bez pohybu být. Pohybem se rozvíjí jeho tělo a vnitřní orgány, pohybem dítě komunikuje, pomocí pohybu se seznamuje s okolím a experimentuje s předměty, pohyb je pro něj zdrojem poznatků a prostředkem*



vzdělávání.“ Dále pak potvrzuje, že pohybem dítě získává nejrozličnější dovednosti a kompetence, a proto jsou pohybové aktivity důležitou součástí předškolního vzdělávání. Pohybové úkoly nejsou v RVP PV přesně definovány, ale bez pohybových aktivit nelze dosáhnout rámcových ani dílčích cílů. (Dvořáková, 2011, s. 2)

Vzdělávací obsah přispívá k dosahování vzdělávacích záměrů a cílů. Je rozdělen do pěti oblastí rozvoje. Je však důležité si uvědomit, že členění je pouze pomocné, a že veškerý obsah představuje propojený celek, neboť jednotlivé oblasti se vzájemně prolínají, ovlivňují a podmiňují. Rozdělování oblastí v praxi by bylo navíc nepřirozené, umělé a v podstatě nereálné. Konkrétní oblasti rozvoje jsou následující.

- Biologická oblast nazývaná – Dítě a jeho tělo.
- Psychologická oblast – Dítě a jeho psychika.
- Interpersonální oblast – Dítě a ten druhý.
- Sociálně-kulturní oblast – Dítě a společnost.
- Environmentální oblast – Dítě a svět.

Jednotlivé oblasti poté obsahují dílčí cíle – co pedagog u dítěte podporuje, vzdělanostní nabídku – co pedagog dítěti nabízí, očekávané výstupy – co by dítě mělo na konci předškolního období zvládnout a rizika – co ohrožuje pedagogické záměry. (RVP PV, 2004)

▪ Oblast **BIOLOGICKÁ** – „Dítě a jeho tělo“

Tato oblast se pohybovému rozvoji věnuje nejvíce. V RVP PV je biologická oblast popsána takto: „*Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.*“ (RVP PV, 2004, s. 16)

Mezi vzdělávací cíle v této oblasti patří:

1. uvědomění si vlastního těla,
2. rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky,
3. rozvoj užívání všech smyslů,
4. rozvoj fyzické i psychické zdatnosti,
5. osvojení si věku přiměřeně praktických dovedností,

6. osvojení si poznatku o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě, ale také osvojení si poznatků a dovedností o podpoře zdraví a bezpečí a vytváření zdravých životních návyků a postojů, jako základu zdravého životního stylu.
1. Uvědomění si vlastního těla probíhá při základních dovednostech jako lezení, chůze, plazení aj. Při pohybových činnostech se dítě seznamuje s částmi těla, učí se je správně pojmenovat a orientovat se v tělním schématu. Základem jsou taktilní podněty a činnosti, kdy je vnímání zaměřeno na své tělo.
2. Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností naplňujeme právě atletickými činnostmi, jako jsou různé druhy běhu, skoku, hodů.
3. Rozvoj užívání všech smyslů rozvíjíme vzhledem k atletice zejména různými druhy signálů na rozvoj reakční rychlosti. Využíváme především sluch, zrak a hmat.
4. Rozvoj psychické a fyzické zdatnosti podporujeme například vytrvalostním během, který je základem pro aerobní zdatnost, také posilujeme celé tělo, což má vliv na jeho správné držení. Z hlediska psychické zdatnosti se v atletice děti mohou porovnávat ve výsledcích a učí se například zpracovávat případné neúspěchy či mají větší snahu dosáhnout stejného výsledku jako jejich vrstevníci a bojují se zátěží.
5. Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností naplňujeme vedením dětí ke správné technice běhu, skoku a hodů za pomoci různých průpravných cvičení.
6. Nakonec atletickými činnostmi podporujeme i poslední cíl osvojení si poznatků o těle a dovedností k podpoře jeho zdraví si dítě nenásilně osvojuje při pohybu, kdy jej upozorňujeme na změny v jeho těle jako je například rychlý tlukot srdce, zrychlený dech či zpevnění svalů. Také určováním pravidel dítě učíme bezpečnosti a pravidelnou pohybovou aktivitou vytváříme návyky pro zdravý životní styl. (Dvořáková, 2011)

Nabídka v RVP PV vzhledem k atletickým činnostem obsahuje následující aktivity - lokomoční pohybové činnosti jako chůze, běh, skok, lezení, aj. Nelokomoční pohybové činnosti jako změny poloh těla a manipulační činnosti. (RVP PV, 2004)

Atletika je souborem přirozených pohybů jako je chůze, běh, skok nebo hod. Dítě je postupně rozvíjí a zdokonaluje. Učí se pomocí nich novým dovednostem. Při nácviku atletických činností rozvíjí smysly – start, reakce. Rozvíjí celkovou fyzickou zdatnost a velmi dobře působí i na psychickou pohodu. Zahrnuje určitým dílem všechny vzdělávací cíle z této oblasti. (Válková, 1992)

- Oblast **PSYCHOLOGICKÁ** – „Dítě a jeho psychika“

Tato oblast zahrnuje tři podoblasti – Jazyk a řeč; Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace; Sebepojetí, city a vůle.

Cílem oblasti psychologické je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte. Rozvíjet jeho intelekt, řeč a jazyk, poznávací procesy a funkce, city a vůli. V neposlední řadě podporovat rozvoj sebepojetí, sebenahlížení i sebevyjádření. Napomáhat mu v osvojování vzdělávacích dovedností a motivovat ho k dalšímu rozvoji, poznávání a učení. (RVP PV, 2004)

I v této oblasti pohyb hraje svoji roli. Je propojen zejména s rozvojem řeči. Při atletických hrách můžeme například vydávat různé zvuky a procvičovat mluvidla. Procvičujeme dýchání, které je při řeči důležité. Často hry obsahují slovní spojení a krátká říkadla, která umožňují samostatný projev a rozvíjejí paměť. Dále pohybové atletické hry vytvářejí situace pro řešení problémů, rychlou reakci a rozhodování, rozvíjejí poznatky, tvořivost i fantazii a posilují smyslové vnímání. Atletika také podporuje rozvoj volných vlastností jako je cílevědomost, odolnost nebo vytrvalost. Rozvíjí u dítěte sebekontrolu i sebehodnocení, neboť dítě může porovnávat své výkony s výkony druhých. (Dvořáková, 2011; Choutková, 1976)

- Oblast **INTERPERSONÁLNÍ** – „Dítě a ten druhý“

V této oblasti je snahou pedagoga podporovat utváření vztahů mezi dětmi i mezi dítětem a dospělým a zabezpečovat pohodu těchto vztahů. Posilovat, kultivovat a obohacovat jejich vzájemnou komunikaci. (RVP PV, 2004)

V pohybových hrách často děti komunikují, domlouvají se na pravidlech a vzájemně dbají na jejich dodržování, rozdělují si role a mockrát se tak mohou dostat i do konfliktu, který se učí řešit. Atletika se může zdát jako individuální sport, ale většinou při ní nejsme sami. Dítě se v nějakém atletickém kroužku může seznámit s novými dětmi, s kterými zažije spoustu zábavy a bude s nimi prožívat své úspěchy i neúspěchy. Také si vytváří vztah k trenérovi, který většinou rozdává příkazy. (Choutková, 1989)

- Oblast **SOCIÁLNĚ-KULTURNÍ** – „Dítě a společnost“

Podstatou této oblasti je uvést dítě do společenství ostatních lidí a do pravidel soužití s ostatními. Seznámit ho se světem materiálních i duchovních hodnot a se světem kultury a umění. Také mu pomoci osvojit si potřebné dovednosti, návyky i postoje a umožnit mu

aktivně se účastnit vytváření společenské pohody ve svém sociálním prostředí. (RVP PV, 2004)

Nejrůznější pohybové hry vedou dítě k respektování pravidel. Samotné atletické disciplíny mají jasná pravidla. Navíc je atletika velice jednoduše měřitelná, je to tedy sport velice objektivní a spravedlivý. Učí dítě závodit fair play. V pasivní formě atletiky dítě může podporovat české závodníky, fandit jim a vytvářet si tak vztah ke své zemi. Také atletický oddíl nabízí dítěti skupinu lidí se stejnými zájmy, cíli i postoji. (Válková, 1992)

- Oblast **ENVIRONMENTÁLNÍ** – „Dítě a svět“

Cílem v této oblasti je postupně vytvářet základní povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí a vytvořit základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte k životnímu prostředí. (RVP PV, 2004)

Základní atletické dovednosti jsou obsahem cvičení v přírodě. Atletické hry v předškolním vzdělávání se snažíme zařazovat do přírodního prostředí. Vyžaduje si to i prostor, který je k atletice důležitý. Využíváme louky k běhání, lesy k nejrůznějšímu prolézání a rozvoji koordinace v nerovném terénu, potoky k přeskakování či rybníky např. k hodům. Můžeme používat nejrůznější přírodniny, které můžeme házet do dálky, postavit si z nich slalom, nejrůzněji s nimi manipulovat apod. Příroda nám nabízí velmi rozmanité prostředky k rozvoji atletických činností. Dítě však seznamujeme i s prostředím atletického hřiště.

(Válková, 1992)

## 2.3 Atletika

Všichni autoři se v literatuře shodují na tom, že atletika je „*královna sportu*“. Patří mezi nejrozšířenější sportovní aktivity. „*Atletika vzniká na základě přirozených pohybových činností člověka a je tak nejstarším sportovním odvětvím.*“ Choutková má také názor, že si své označení zasloužila díky svým nárokům na všestranné pohybové schopnosti, které však jsou přirozenou a základní potřebou člověka. (Jeřábek, 2008, s. 9)

„*Atletika je sport, ve kterém je testována výkonnost člověka v rychlosti, síle, vytrvalosti a v koordinaci.*“ (Šimon, 1998, str. 5)

### 2.3.1 Historie atletiky

„*Termín atletika pochází z řeckého slova „áthlon“, které znamená cenu, o niž se závodí. Slovo atlet má svůj původ v řeckém výrazu athletes, pochází z helénské obdoby řecké civilizace a označovalo závodníka z povolání.*“ (Šimon, 1998, s. 5.)

Dříve se atletika dělila podle druhu sportu na lehkou a těžkou. Lehká atletika zahrnovala sporty jako běhy, skoky, hody a vrhy. Těžká atletika poté box, zápasy a vzpírání. Lehká atletika se v 60. letech 20. století oddělila a užívá se pouze termín atletika. (Šimon, 1998)

Historie atletiky sahá už do nejstarších dob, kdy člověk využíval chůze, běhu, skoku či hodu k ochraně své existence. Následně všechny starověké systémy zahrnovaly do svých plánů přirozená cvičení. V Řecku se poté tělesná cvičení využila k přehlídce krásy těla a ducha v pořádaných olympijských hrách. Ty navázaly na starořecké hry a byly symbolem vytvořit harmonickou lidskou osobnost – kalokagathii. Konaly se v letech 776 př. n. l. do 393 n. l. Během her se dodržoval celosvětový mír. Základem her byly atletické disciplíny jako rychlostní a vytrvalostní běh, skok, hod oštěpem a diskem. Nejvíce ceněn byl pětiboj jakožto představitel všestrannosti. Zahrnoval rychlý běh, skok, hod diskem, hod oštěpem a zápas. Základní běžeckou vzdáleností byla tehdy délka jednoho stadiónu, který měřil 102,27 m. Olympijské hry byly významnou událostí, která se velmi oceňovala. Vítěz byl odměněn olivovým věncem.

Domovem novodobé atletiky je Anglie. Odtud se šířila dál do Evropy až do českých zemí Rakouska-Uherska. Rozvoj atletiky podpořily novodobé olympijské hry pořádané v roce 1896 v Athenách. Postupně i u nás vznikaly atletické kluby a atletika se dostala i do programu Sokola. (Choutková, 1989)

V té době také zakladatel novodobých olympijských her Pierre de Coubertin pronesl slavné heslo, kterým by se měli sportovci řídit: „*Není důležité zvítězit, ale zúčastnit se*“.

### 2.3.2 Charakteristika a význam atletiky

Jak už jsme uváděli, atletika je především spousta cvičení, které mají základ v přirozeném pohybu. Vznikla z potřeby chodit, běhat, skákat a házet. (Válková, 1992)

Atletické činnosti jsou velmi atraktivní svou různorodostí a přirozeností pohybu. V podstatě jakýkoliv sport vychází ze základních atletických dovedností, a proto tvoří základ v tréninku nejrozličnějších sportovních odvětví. (Choutková, 1976)

Jeřábek význam atletiky přehledně rozděluje na následující hlediska. Sjednotil v nich pohledy a poznatky Choutkové a Fejtka (1991), Choutkové (1984), Čilíka a Roškové (2003).

- **Sportovní – pohybové hledisko** – atletika rozvíjí a posiluje pohybové dovednosti jako chůzi, běh, hod a skok, které jsou předpokladem pro sportovní činnosti a které jsou i v běžném životě často potřebné. Má vliv na rozvoj fyzických i psychických schopností, motorických schopností a na celkovou kondici.
- **Zdravotní hledisko** – atletika se provozuje zejména venku v přírodě na čerstvém vzduchu někdy i za nepříznivých podmínek, což napomáhá odolnosti a otužilosti. Zvyšuje tělesnou zdatnost a upevňuje zdraví. Určité atletické činnosti také mohou vyrovnávat jednostranné zatížení. Nakonec nesmíme zapomenout na preventivní vliv, jelikož zabraňuje vlivu nejrozličnějších civilizačních chorob, snižuje a stabilizuje tělesnou hmotnost, bojuje proti stresu a napomáhá zdravému životnímu stylu.
- **Motivační hledisko** – atletické soutěže a především atletické činnosti s herním motivem vedou děti k pohybu obecně. Děti se v ní současně mohou seberealizovat, prožít radost a zábavu a skamarádit se.
- **Výchovné hledisko** – atletika podporuje rozvoj volných vlastností jako je cílevědomost, vytrvalost, odolnost, odpovědnost či spolehlivost. Rozvíjí u dítěte sebekontrolu i sebehodnocení. Atletika je objektivně měřitelná, což vytváří smysl pro spravedlivost a fair play. (Jeřábek, 2008)

Nakonec bych doplnila některá další pozitiva podle Choutkové. Jedno z nich představuje nenáročnost prostředí a zařízení na provozování atletických činností. Můžeme je provozovat kdekoli a využít jednoduchých pomůcek ke cvičení. Vystačíme si jenom

s teniskami, pružným oblečením a chutí sportovat. Je určena pro každého a lze ji provádět v každém věku. Atletika je tak rozmanitá, že si každý může zvolit oblast podle svých předpokladů a zájmu.

Atletika se může zdát jako individuální sport. A z části tomu tak opravdu je. Atlet musí při tréninku i v závodě spoléhat sám na sebe. Není na nikoho vázaný. Ale při společném tréninku se člověk dostává do kontaktu s ostatními atlety. Vzájemně si radí, pomáhají, společně překonávají zklamání. Společně se mohou všichni cítit dobře, těšit se na sebe, že se zase sejdou. Mohou zažít spoustu legrace a zábavy. (Choutková, 1989)

Atletika z hlediska sportovního a závodního také není jednoduchá. Musíme vynaložit velkého úsilí, abychom se stali rychlejšími, silnějšími a vytrvalejšími. Některé disciplíny vyžadují přesné technické provedení, např. skok do výšky, správný hod míčkem, oštěpem. To může trvat dlouho a většinou to vyžaduje stereotypní opakování a pilování techniky. Potom se atletika může zdát nejen náročnou, ale i nudnou. To však není typické ani přirozené pro dětský věk. Dítě z povahového ani z fyziologického hlediska není přizpůsobené na dril a stereotypní činnost, která nácvik správné techniky představuje. Atletika především v předškolním období je převážně hrou. Atletické činnosti provádíme pomocí nejrozumnějších pohybových her, které obsahují velké množství běhu, skoku či hodu. (Válková, 1992)

## 2.4 Pohybové schopnosti

Atletická příprava malých dětí má mít přípravný charakter. Je hodně odlišná od tréninku dospělých. Příprava u dětí zahrnuje zejména rozvoj pohybových schopností a dovedností pomocí hry.

### Schopnost

Obecně schopnost vymezuje Měkota, když cituje německý zdroj, jako „*relativně upevněný, více či méně generalizovaný předpoklad pro určité činnosti, jednání a výkony. Schopnost náleží k vlastnostem lidského jedince, k jeho individuálním zdrojům, potenciům, kompetencím a výkonovým předpokladům*“ (Sportovně-vědní lexikon, 2003 in Měkota, 2005, s. 11)

Dále, že „*schopnost se vyvíjí na základě vrozených, vlohami podmíněných zvláštností v činnosti, jsou předpokladem i výsledkem lidské činnosti*“. Můžeme je dělit na duševní, kognitivní a tělesné. (Měkota, 2005, s. 11)

### **Pohybová schopnost**

Motorické schopnosti jsou souborem vnitřních biologických předpokladů pro pohybovou činnost. Z části jsou podmíněné geneticky a jejich základem jsou vrozené dispozice. Čelíkovský je definuje jako „*dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění*“. (Měkota, 2005 str. 12)

Pohybové schopnosti ovlivňují dědičné dispozice neboli vlohy. Ty mají vliv na přirozenou úroveň, kvalitu i kvantitu rozvoje. Každá pohybová činnost obsahuje jiný poměr zastoupených pohybových schopností. Poměr se liší charakterem prováděných pohybů.

(Bursová, 2001)

Pohybové schopnosti představují základ pro sportovní výkon. Ovšem z určitého hlediska mohou omezovat výkonnostní možnosti jedince. Ve sportu vyniknou jen ti nejlepší. Ti, kteří mají nadprůměrně rozvinuté schopnosti potřebné pro danou činnost. Pro představu například koordinační schopnost může omezit krasobruslaře ve zvládnutí trojného skoku, i když se o to může velmi usilovně pokoušet. Další vlastností je potencialita, která sportovci s vynikajícím vrozeným předpokladem ještě nezaručí, že se stane nejlepším. Motorické schopnosti však nejsou jedinými předpoklady pro zvládnutí určitého sportu. Dále ho ovlivňuje konstituce, vlastnosti jedince, motivace atd. (Měkota, 2005)

Perič rozvoj pohybových schopností označuje také za rozvoj „*kondice*“, jenž je základem pro výkon. V dětském věku je důležité kondici maximálně rozvíjet a vytvořit tím základ pro pozdější možnou specializaci v určitém sportu. Měkota tento pojem používá ve smyslu všestranné fyzické a psychické připravenosti ke sportovnímu výkonu. (Perič, 2012)

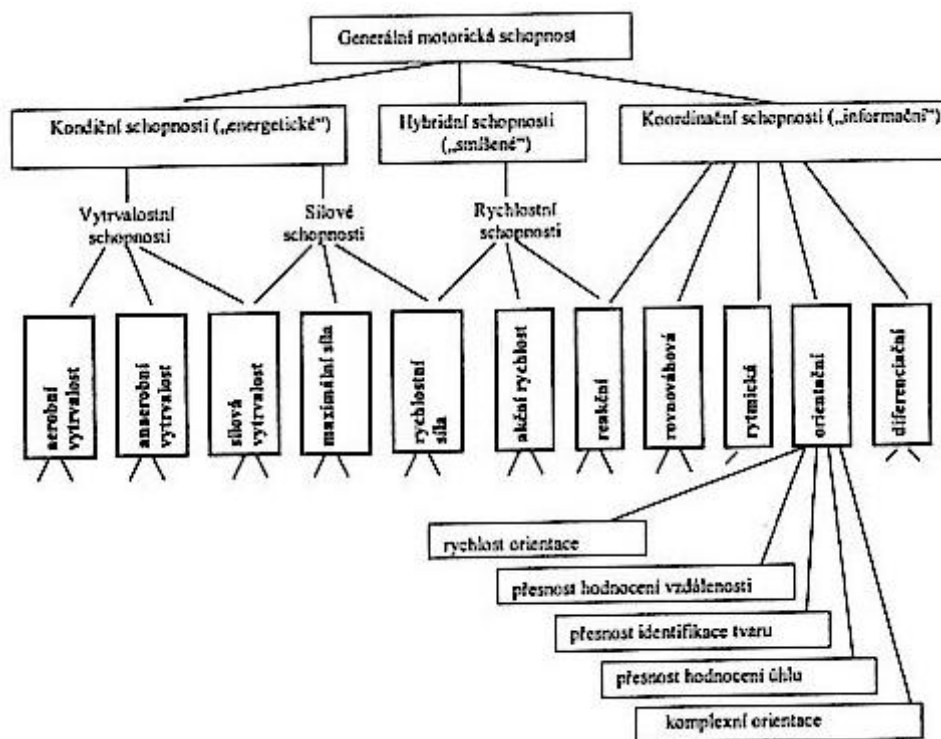
Motorické schopnosti můžeme rozdělit tradičně na pět základních schopností, a to sílu, rychlost, vytrvalost, koordinaci a pohyblivost (flexibilitu). Vzájemně se však doplňují a tvoří ucelený soubor, který se vzájemně ovlivňuje. V dětském období je důležité rozvíjet všechny schopnosti přiměřeně k věku dítěte.



Měkota a Novosad dělí schopnosti na kondiční, koordinační a hybridní.

- **Kondiční schopnosti** vymezují zejména procesy energetické, které jsou ovlivňovány metabolickými procesy. Řadíme sem schopnosti vytrvalostní, silové a částečně rychlostní. Jejich trénováním se poměrně rychle rozvíjejí, ale stejně rychle ochabují, pokud nejsou udržovány.
- **Koordinační schopnosti** ovlivňují především procesy a funkce pohybové koordinace, jsou spojeny s řízením a regulací pohybu. Do této skupiny zařazujeme schopnosti orientační, diferenční, reakční, rovnovážné, rytmické aj. Vyžadují delší cvičení, ale poté jsou již stabilní. Můžeme říct, že je máme skoro na celý život.
- **„Hybridní“ schopnosti** nacházejí se mezi kondičními a koordinačními schopnostmi a jejich charakter spojuje oba znaky těchto schopností. (Měkota, 2005; Dvořáková, 2007)

Přehled rozdělení schopností jasně vysvětluje následující obrázek:



**Obr. 1: Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, Novosad, 2005)**

Pohyblivostní schopnost zde není zařazena, neboť se danému schématu vymyká, jelikož podle autorů se jedná spíše o systém pasivního přenosu energie.

## Motorická schopnost a dovednost

Často se vedle pojmu motorická schopnost objevuje i motorická dovednost. „*Motorické schopnosti jsou obecné rysy či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností.*“ (Burton a Miller, 1998 in Měkota, 2005, s. 12) Tyto dva pojmy spolu úzce souvisí a měli bychom znát jejich rozdíly.

Dvořáková je v publikaci popisuje následovně:

- Pohybové schopnosti jsou „vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu“. Lze je na základě určitých podmínek rozvíjet, čímž následně zvyšujeme zdatnost jedince. Pohybové schopnosti nemůžeme získat ani zapomenout, můžeme je pouze trénovat.
- Pohybové dovednosti jsou „naučené pohyby, které dítě nebo člověk dokáže prakticky realizovat“. Základem pro jejich osvojení jsou vrozené předpoklady – pohybové schopnosti, které mají vliv na výslednou úroveň dovednosti. Pohybové dovednosti učíme. (Dvořáková, 2007, s. 29 a 47)

Vymezení	M. schopnost	M. dovednost
	Částečně geneticky podmíněný (obecný) předpoklad <ul style="list-style-type: none"><li>- pohybové činnosti (řešení pohybového úkolu)</li><li>- potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu</li></ul>	Učením získaná (specifická) pohotovost k
Rozlišení	<ul style="list-style-type: none"><li>- týká se rozsahu kapacity</li><li>- částečně vrozená</li><li>- generalizovaná</li><li>- relativně stabilní a trvalá</li><li>- podkládá mnoho různých dovedností a činností</li><li>- počet omezený</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- týká se využití kapacity</li><li>- vytvořená praxí</li><li>- úkolově specifická</li><li>- snadněji modifikovatelná praxí</li><li>- závislá na několika schopnostech</li><li>- počet nevyčísitelný</li></ul>
Příklady	s. silové, rovnováhové ...	d. smečovat, řídit auto...
Základní rozdělení	kondiční - koordinační	otevřené - zavřené
Proces rozvoje	trénink (tělesná příprava)	nácvik, výcvik (technická příprava)
Cizojazyčné ekvivalenty	ability, Fähigkeit, schopnost, schopnost	Skill, Fertigkeit, umenie, zručnosť

Obr. 2: Motorická schopnost – dovednost: komparace (Měkota, Novosad, 2005)

### 2.4.1 Silová schopnost

*„Sílu člověka definujeme jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí“* (Novosad, 2005, s. 113)

Choutková uvádí, že síla je základem všech pohybových schopností. Jeřábek ji dále považuje za základní předpoklad jakéhokoli pohybu a pohybové činnosti. Proto ji podle některých autorů můžeme nadřadit nad všechny schopnosti a označit za primární, neboť bez ní bychom nemohli rozvíjet ani další schopnosti. Jiní autoři tento názor však nesdílejí, protože považují svalovou kontrakci vlastnost každého organismu a nemůžeme ji tedy vztahovat jen k silovému výkonu. (Choutková, 1989; Jeřábek, 2008)

Podle způsobu svalové práce tedy druhu svalové kontrakce můžeme sílu rozdělit na statickou, dynamickou, která se dále dělí na výbušnou, rychlou, pomalou, a vytrvalostní.

- **Statickou sílu** můžeme nejjednodušeji popsat tak, že není spojena s pohybem. Je to schopnost udržet určitou pozici popřípadě postavení těla proti vnějšímu odporu. Vnější odporem může být například gravitační síla při správném držení těla. Také se sem řadí udržení těžkého břemene. U této síly dochází k izometrické kontrakci svalu s maximálním napětím. Izometrická kontrakce se projevuje zvýšením napětí ve svalu, bez změny délky svalu – př. tlak paže proti zdi a je typická pro statickou sílu.
- **Dynamická síla** se naopak projevuje pohybem těla či jeho částí. Podstatou této síly je izotonická kontrakce, která se dále dělí na koncentrickou a excentrickou. U této svalové kontrakci se délka svalu mění. Při koncentrické kontrakci – pozitivně dynamická síla – se sval zkracuje například přitáhnutí k žebřinám, naopak u excentrické kontrakce – negativně dynamická – se svalová vlákna natahují typickým příkladem je brzdící pohyb.
  - **Výbušná** síla neboli explosivní se projevuje jednorázovým vyvinutí největší síly s maximálním zrychlením vlastního těla nebo předmětu - skok, hod.
  - **Rychlá** síla je charakteristická překonáváním nízkého až středního odporu s vysokou rychlostí – rozběh pro odhod či odraz, sprint.
  - **Pomalá** síla se přibližuje síle statické a dochází při ní k překonávání hraničních odporů bez zrychlení – tahová cvičení,
- **Vytrvalostní** síla je schopnost udržet intenzitu svalové kontrakce po delší dobu a opakovaně při nízkém odporu - vytrvalostní běh, plavání. Podle druhu kontrakce může být jak dynamická tak statická. (Prukner, 2011)

Novosad také uvádí pojem maximální síla a relativní síla. „**Maximální síla** je největší síla, kterou je schopen vyvinout nervosvalový systém při maximální volní kontrakci“. (Harre, 1986, Letzelter, 1986 in Novosad, 2005, s. 118)

Od nejmladšího věku rozvíjíme silovou schopnost zejména posilováním svalových skupin zajišťující správné držení těla. Dále při rozvoji této schopnosti u malých dětí využíváme vlastní zátěže a zařazujeme činnosti, při kterých zapojujeme co nejvíce svalů – lezení, šplhání aj. Nejpřirozeněji se také rozvíjí při základních pohybových dovednostech jako je běh, skok a hod. Pro maximální rozvoj síly je typické období až starší školní věk. Předškolní dítě není vhodně připraveno na maximální rozvoj, protože svaly obsahují hodně vody a osifikace kostí ještě není dokončena. Obecně lze tuto schopnost dobře trénovat, jelikož se zvětšuje objem vláken ve svalech. (Dvořáková, 2007; Perič, 2012)

## 2.4.2 Rychlostní schopnost

„*Rychlost je schopnost vykonat určitý pohyb v co nejkratším čase.*“ (Choutková, 1989, s. 55)

Autoři ji rozdělují na reakční a akční, tu dále dělí na acyklickou a cyklickou.

- **Reakční rychlost** je „*psychofyzická schopnost reagovat v co nekratším čase na přijaté podráždění*“. Je to doba od okamžiku, kdy je organismu dán povel k určité činnosti, až do chvíle, kdy je pohyb zahájen. Indikátorem je doba reakce. Reakční rychlost je podmíněna tvárností nervové soustavy a smyslových orgánů. Je to proces, při kterém smyslový orgán zaznamená podnět, který centrální nervová soustava vyhodnotí a vyšle signál k odpovídajícím orgánům – svalům. Rychlost tohoto procesu závisí na rychlosti vedení vzruchů nervovými vlákny. Celkově to označujeme za „*nervosvalovou koordinaci*.“ (Novosad, 2005, s. 132; Jeřábek, 2008)
- **Akční rychlost** je naopak doba, během které je vykonána vlastní pohybová úloha. „*Je výsledkem svalové kontrakce a činnosti nervosvalového systému. Pohyb probíhá vždy ve vymezeném prostoru a čase a výsledkem je změna polohy těla nebo jeho jednotlivých částí.*“
- **Cyklická rychlost** představuje rychlost lokomoce, která se vyznačuje dvoufázovostí. Určitý pohyb se provádí s co největší frekvencí opakování a je snahou překonat danou vzdálenost v co nejkratším čase – př. běh.

- **Acyklická rychlost** je charakteristická jednorázovým pohybem s maximální rychlostí – př. hod, skok. (Novosad, 2005, s. 134; Jeřábek, 2008)

Novosad uvádí také některé předpoklady pro rozvoj rychlosti. Mezi ně patří *svalový systém*, jenž zahrnuje poměr typu svalových vláken. Pro rychlost jsou vhodnější bílá vlákna, která pracují velmi rychle, ale pouze po krátkou dobu. Naopak červená vlákna jsou pomalá, ale vydrží pracovat déle. Počet svalových vláken je dán geneticky, a proto rychlost můžeme rozvíjet jen v omezené míře. Stejně tak mohutnost svalové kontrakce má vliv na rychlost. Dále je to *nervový systém*, který ovlivňuje rychlost vedení vzruchu a přenosu informací při nervosvalové činnosti. Také má na rychlosti podíl *energetický systém* a *psychické předpoklady*, jež jsou důležité pro vytvoření představy o pohybu či soustředění. (Novosad, 2005)

Typické pro rychlostní schopnosti je krátká doba, po kterou pohyb provádíme s maximální intenzitou. Perič udává 10–15 sekund, u dětí se tento čas úměrně snižuje na přibližně 5–7 sekund. Po této době musí být dostatečný čas na odpočinek, který by měl být nejméně v poměru 1:6. (Perič, 2012)

Senzitivní období pro rozvoj rychlosti je v mladším školním věku. Rychlostní schopnost je nejvíce ovlivněna dědičně a tréninkem dochází jen k malému zlepšení. Je velice úzce spojena se silovou schopností. (Jeřábek, 2008)

### 2.4.3 Vytrvalostní schopnost

Podle Dvořákové „*vytrvalostní schopnost znamená vytrvat v pohybové činnosti po relativně dlouhou dobu bez poklesu intenzity.*“ Perič ještě dodává, že je to „*schopnost odolávat únavě a co nejrychleji se zotavit.*“ (Dvořáková, 2007, s. 32; Perič, 2012, s. 84)

Novosad vytrvalostní schopnost člení na základní a speciální, dále podle způsobu energetického krytí na anaerobní a aerobní, podle délky pohybové činnosti na rychlostní, krátkodobou, střednědobou, dlouhodobou a nakonec popisuje globální, lokální a statickou vytrvalost.

- **Základní vytrvalost** je schopnost provádět dlouhotrvající činnost v aerobní zóně. Je základem pro přípravu na vytrvalost speciální. Připravuje na zátěž v tréninkovém procesu a pomáhá rychlému zotavení.
- **Speciální vytrvalost** se zaměřuje na dosažení úrovně vytrvalosti pro maximální výkon v dané specializaci. Je důležitá i z hlediska zvládnutí zatížení daného sportu.

- **Anaerobní vytrvalost** je druh speciální vytrvalosti. Při této vytrvalosti nestačí organismu dodávat potřebné množství kyslíku do svalů a ostatních orgánů. Vzniká při ní tzv. kyslíkový dluh. Zdrojem energie jsou makroergní fosfáty ATP a CP. ATP umožňuje činnost po dobu 2-3 s, CP 4-20 s. Obnovení ATP zajišťuje glykogen nebo glukóza (cukry). Během toho dochází k hromadění laktátu, který vede k únavě svalů a poklesu intenzity. Typický je rychlý krátký běh s maximální intenzitou.
- **Aerobní vytrvalost** je předpokladem pro výkon vytrvalostního charakteru. Během aerobní vytrvalosti je přísun kyslíku dostatečný a tělo může správně fungovat. Energie se v tomto případě hradí z cukrů a tuků, které se po 10 – 20 min přeměňují na důležité makroergní fosfáty. (Bursová, 2001)
- **Rychlostní** odpovídá době 7 – 35 sekund. Převažuje anaerobní proces. Př. Sprinty.
- **Krátkodobá** době 35 s – 2 minut.
- **Střednědobá** době 2 - 10 minut.
- **Dlouhodobá** době 10 minut – několik hodin. Zde převládá aerobní proces.

První tři tyto vytrvalosti jsou specifické vytrvalostní schopnosti pro cyklickou činnost

- **Globální vytrvalost** zahrnuje propojení většího množství svalů.
- **Lokální vytrvalost** je schopnost provádět pohybovou činnost pouze částí těla.
- **Statická vytrvalost** je schopnost vydržet ve stanovené pozici a překonat vnější odpor po delší dobu. (Novosad, 2005)

Podle Jeřábka je vytrvalostní schopnost závislá především na činnosti srdečně-cévní a dýchací soustavy, dále ji ovlivňuje dostatek živin neboli energetické zásoby a množství kyslíku. Novosad ještě doplňuje další činitele jako ekonomiku techniky prováděné aktivity, optimální tělesnou hmotnost a úroveň volných vlastností při překonávání únavy.

(Jeřábek, 2008; Novosad, 2005)

Vytrvalostní schopnost především aerobního charakteru má příznivý vliv na zdravotní stav, jelikož zlepšuje činnost oběhového systému a je tedy důležitou prevencí civilizačních onemocnění. Využíváme ji ve většině sportů, v atletice zejména v těch běžeckých. Některé sporty jsou na vytrvalosti přímo postavené – maraton, cyklistika, jiné ji využívají jako doplněk – plavání, sportovní hry, zbylé ji používají jen okrajově – hody, skoky. (Perič, 2012; Choutková, 1989)

Rozvoj vytrvalostní schopnosti můžeme provádět po celý život, a to už od nejútlejšího věku. Lze ji velice dobře rozvíjet tréninkem a příznivě ovlivňuje i ostatní schopnosti. Zabýváme se zejména rozvojem základní aerobní vytrvalosti, která je pro děti prospěšná. Děti dlouhodobou zátěž snášejí velmi dobře, pokud je činnost zábavná a intenzitu pohybu si volí sami. (Dvořáková, 2007; Choutková, 1989)

#### 2.4.4 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnost je také často označována jako obratnost. Definice se u autorů liší, jelikož není jednoduché ji přesně charakterizovat. Problém je především v tom, že zahrnuje v podstatě více dílčích schopností a projevy jsou velice různorodé.

Jeřábek uvádí charakteristiku obratnosti podle Dovalila (1992) jako „*komplex schopností umožňujících účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby*“. (Jeřábek, 2008, s. 70)

Dvořáková ji dále charakterizuje jako „*schopnost optimalizovat požadavky na pohyb z hlediska prostoru, času a intenzity*“. (Dvořáková, 2007, s. 32)

Většina autorů uvádí rozčlenění koordinačních schopností podle Hirtze (1985), který klasifikoval pět základních koordinačních schopností – diferenciační, orientační, reakční, rovnováhovou, rytmickou.

- **Diferenciační** schopnost představuje schopnost „*jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu*“. Tato schopnost je úzce spojena s kinezí, neboť napomáhá plynulosti, přesnosti a ekonomičnosti celkového pohybu. Je typická pro technicko-estetické sporty jako gymnastika, krasobruslení, ale i v atletice.
- **Orientační** schopnost se popisuje jako „*schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu*“. Velmi úzce souvisí s diferenciační schopností. Je důležitá práce analyzátorů, které zaznamenávají polohu našeho těla či ostatních jedinců vzhledem k okolí. Typické jsou akrobatické a kolektivní sporty.
- **Reakční** schopnost je „*schopnost zahájit účelný pohyb na daný podnět v co nejkratším čase*“. Je v podstatě totožná s reakční rychlostí (viz kap. 2.4.6). Rychlá

reakce je důležitým předpokladem úspěšné pohybové činnosti i zárukou bezpečnosti. (Měkota, 2005, s. 63-65)

- **Rytmická** schopnost „*umožňuje dodržovat dané momenty průběhu pohybu podle předem dané časové posloupnosti*“. Je důležitá z hlediska osvojení jakéhokoliv pohybu, ale i v atletických činnostech např. při překážkovém běhu, rozběhu ke skoku či hodu je správná rytmitizace nepostradatelná. Veslování či estetické sporty jsou na rytmitizaci založené.
- **Rovnováhová** schopnost je „*předpoklad jedince udržet polohu těla nebo jeho částí v relativně labilní klidové poloze nebo v průběhu motorické činnosti*“. Rovnováha se neustále ztrácí a znovu nabývá. I ve stoji jedinec neustále kolísá, je to však pohyb tak nepatrný, že je nezpozorovatelný. Můžeme ji dále dělit na statickou a dynamickou, nebo udržování rovnováhy předmětu. (Bursová, 2001, s. 42)

(Měkota, 2005)

Koordinace je omezována vývojem centrálního nervového systému, který nejen že řídí pohyby těla, ale také je kontroluje a okamžitě napravuje chybné pohyby. Centrální nervová soustava řídí činnost zrakových, sluchových analyzátorů, ale i analyzátory ve svalech, kloubech a šlachách, dále pak nervosvalovou koordinaci, kdy mozek předává pomocí nervů informace do svalů. Záleží tedy na rychlosti této činnosti. Koordinační schopnosti poté ovlivňuje i úroveň kondičních schopností. (Perič, 2012)

Koordinační schopnost je základem pro rozvoj motorických dovedností a vytváří předpoklad učit se jim kvalitně a rychle. Jejich rozvoj je důležitý z hlediska všestranného pohybového rozvoje, z kterého se poté jedinec může dále specializovat na určitý sport. Také ovlivňuje reakce na nečekanou situaci. Ze všech těchto důvodů bychom se koordinační schopnosti měli věnovat nejvíce zejména v dětském věku. Senzitivní období je do 12. - 13. roku. Vhodnost této schopnosti pro dětský věk je i z důvodů menší sebezáchovy dítěte, která umožňuje provádět i poměrně nebezpečné pohyby.

(Perič, 2012; Dvořáková, 2007)

Obratnost se rozvíjí již od prvních pohybů člověka a procvičujeme ji jakýmkoliv činnostmi, které nemá jedinec úplně zvládnuté. (Jeřábek, 2008)



## 2.4.5 Pohyblivostní schopnost – flexibilita

*„Definujeme ji jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu dle možností kloubního systému člověka.“* (Kos, 1985 in Jeřábek, 2008, s. 70)

Flexibilitu můžeme rozdělit na statickou a dynamickou, aktivní a pasivní.

- **Statická** flexibilita představuje rozsah pohybu v kloubu, který provedeme pozvolným pohybem a krátce setrváme v krajní poloze
- **Dynamická** flexibilita je poté využití kloubního rozsahu při pohybové činnosti vykonané normální nebo zvýšenou rychlostí.
- **Aktivní** flexibilita označuje rozsah kloubu, kterého dosáhneme pouze silou daných svalů.
- **Pasivní** flexibilita naopak využívá k dosažení kloubního rozsahu vnější sílu v podobě gravitační síly, druhého člověka – terapeuta či vlastní sílu vyvinutou svalstvem jiné části těla. (Prukner, 2011)

Sníženou schopnost pohyblivosti označujeme za „*hypomobilitu*“. Ta se může projevit jen u některého kloubu. Její příčinou bývá nedostatek pohybu, kloubní onemocnění, úraz aj. Zvýšenou schopnost pohyblivosti naopak označujeme za „*hypermobilitu*“. Jedná se o nadměrný rozsah kloubu, který je příliš uvolněný. Je to druhý extrém, který není zdravotně prospěšný. Může totiž dojít ke kloubnímu traumatu, dislokaci<sup>1</sup> aj. Náprava je složitější než u hypomobility a provádíme ji posilováním. (Měkoto, 2005)

Mezi faktory ovlivňující flexibilitu patří konstituční faktor, který zahrnuje charakter kloubních spojení – velikost a tvar kloubních ploch, elasticitu svalů, šlach a vazů. Dále síla svalů, jelikož v hraničních místech musíme překonat určitý odpor. Také na ni má vliv pohlaví – dívky mají lepší předpoklady či psychická tenze – stres. Mezi vnější faktory pak můžeme zařadit denní dobu – ráno po probuzení máme nejmenší rozsah pohybu, kvůli ztuhlosti svalů, teplotu prostředí – v chladnějším prostředí dosahujeme menšího rozsahu či únavu. (Jeřábek, 2008; Měkoto, 2005)

Pohyblivostní schopnost má význam z hlediska sportovního výkonu, kdy tuhost svalů, šlach a vazů ovlivní rozsah pohybu i množství vynaložené energie, a tím nepřímo ovlivní výkon. Některé sportovní disciplíny jsou postavené na pohyblivosti – gymnastika, skoky

---

<sup>1</sup> Dislokace – posunutí, přemístění z osy

<sup>2</sup> **Biologický věk** je dán konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. Jedinec může být vyspělejší, než odpovídá normě kalendářního věku. To označujeme za biologickou akceleraci. Naopak pokud se vývoj opoždí, hovoříme o biologické retardaci. (Perič, 2012)

do vody, jiné vyžadují kloubní rozsah určitých částí těla – plavání, karate aj. A zbylé využívají pohyblivosti jako nepřímou součást kondice. Neméně důležitý je význam z hlediska prevence. Zkrácené svaly mají větší tendenci k natržení či jinému poškození. Také předchází různým svalovým nevyváženostem v držení těla. (Perič, 2012, Jeřábek, 2008)

Flexibilitu rozvíjíme od nejmladšího věku pomocí protahovacích a vyrovnávacích cviků buď statickou flexibilitou – strečink či dynamickou – švihovým pohybem. V období puberty dochází ke zhoršení z důvodů rychlého růstu. (Perič, 2012)

#### 2.4.6 Senzitivní období

Ve vývoji jedince existují určitá období, která nazýváme senzitivní neboli citlivá. V této určité době dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní schopnosti nebo činnosti. Proto je užitečné tato období znát a využít jich k urychlenému rozvoji pohybových schopností. (Kučera, 2011)

Senzitivní období však není dobré spojovat s kalendářním věkem dětí. Měli bychom se spíše orientovat podle stupně vývoje – biologického věku<sup>2</sup>. Vývoj se také liší pohlavím - dívky biologicky dozrávají dříve než chlapci. (Perič, 2012)

**Koordinační schopnosti** vycházejí z vývoje centrální nervové soustavy (CNS). Vhodné období je vymezeno kolem 7–11 let. U chlapců až do 12 let.

**Silové schopnosti** jsou poněkud posunuty na později z důvodů produkce hormonů. Období pro nejlepší vývoj je mezi 14. a 18. rokem.

**Rychlostní schopnosti** bychom měli rozvíjet od nejmladšího věku. Nejlepší období pro rozvoj rychlosti je doporučeno 7. – 14. rok. Rychlost se zlepšuje i v dalším období, ale to je převážně díky silovým schopnostem.

**Vytrvalostní schopnosti** můžeme rozvíjet v jakémkoliv věku. Uvádí se již věk od 4 let. Důležité však je rozvíjet aerobní vytrvalost.

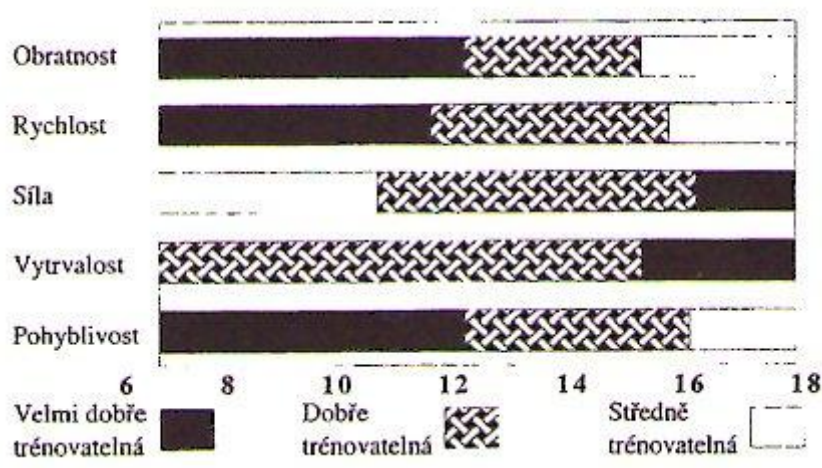
**Pohyblivostní schopnosti** jsou nejefektivněji rozvíjeny v období mezi 9. a 13. rokem. U dívek je možnost začít dříve. V období puberty flexibilita klesá kvůli zrychlenému růstu.

(Perič, 2012; Kučera, 2011)

---

<sup>2</sup> **Biologický věk** je dán konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. Jedinec může být vyspělejší, než odpovídá normě kalendářního věku. To označujeme za biologickou akceleraci. Naopak pokud se vývoj opoždí, hovoříme o biologické retardaci. (Perič, 2012)

Dvořáková přikládá přehlednou tabulku s optimálním rozvojem předpokladů a upozorňuje, že zejména v dětském věku je potřeba rozvíjet všechny pohybové schopnosti vzhledem k všestrannému rozvoji organismu.



**Obr. 3: Schematické znázornění možností rozvoje pohybových schopností vzhledem k věku. (Dvořáková, 2007)**

## 2.4.7 Motorické učení

Učení se pohybovým dovednostem nazýváme motorické učení. Bursová ho charakterizuje jako „proces, ve kterém si jedinec především osvojuje, zdokonaluje, stabilizuje a uplatňuje v proměnlivých podmínkách pohybové dovednosti.“ Poté dodává, že osvojováním pohybových dovedností přispíváme k rozvoji pohybových schopností. (Bursová, 2001, s. 19)

„Výsledkem pohybového učení je pozitivní změna způsobilosti jedince vykonávat dovednost. Jde o relativně trvalé zlepšení výkonu v důsledku praktické činnosti nebo zkušenosti.“ Naučená dovednost však nemusí být vždy provedena bezchybně. Kvalita dovednosti je podmíněna mírou osvojení a jinými proměnnými. (Mužík, 1997, s. 70)

Podle Dvořákové probíhá individuálně a různě dlouze, ale podle aktivity v centrálním nervovém systému (CNS) a podle charakteru a kvality pohybové odpovědi můžeme rozlišit fáze motorického učení.

### První fáze motorického učení – generalizace

Základem je seznámení dítěte s danou pohybovou dovedností. Pro prvotní fázi je důležitá motivace, která musí být přiměřená, aby se dítě učilo dostatečně rychle a naopak aby nebylo zbrklé. Dalším znakem je názorná instrukce neboli demonstrace doplněna stručným

slovním komentářem. Názornost je v předškolním období podstatná pro vytvoření pohybové představy. Dále můžeme představu vytvořit pomocí kinestetické stimulace. Tu provedeme tak, že dítě uvedeme do správné polohy a okamžik ho v této poloze necháme, aby se aktivovala nervová centra v CNS a ve svalech. V této fázi jsou pohyby dítěte nejisté a nekoordinované, protože ještě nejsou vytvořeny nervové spoje. Při nácviku nové dovednosti bychom neměli dítě rušit jinými činnostmi, které navazují či předcházejí.

### **Druhá fáze motorického učení – diferenciac**

Podstatou této fáze je opakování naučených pohybů, které upřesňují představy o pohybové dovednosti a posilují vhodné a správné pohyby. Ve vztahu k CNS se v této fázi do určitých částí mozkové kůry soustřeďují vzruchy, které mají vliv na danou pohybovou dovednost. Jednotvárnosti učení, která vznikne nutným opakováním, předejdeme obměnami situací. Důležitá je zpětná informace, kterou většinou provádí učitel. Měla by být přesná a nejlépe předána hned po provedení. K tomu je však potřeba znát správný výsledek činnosti. Výsledkem je zlepšení pohybů těla.

### **Třetí fáze motorického učení – automatizace**

Pro tuto fázi je charakteristické zdokonalování pohybů, kdy je pohyb prováděn automaticky. Cílem je použití naučené pohybové dovednosti i ve změněných podmínkách např. v soutěži či sportovní hře. Pohyby jsou koordinované, stabilní a uchovávají se dítěti po delší dobu, někdy i po celý život.

Mužik uvádí i čtvrtou fázi motorického učení, kterou nazývá tvořivou koordinací. Je to však fáze, která není typická pro dětský věk. Je určena zejména pro vrcholový sport, kdy se naučená dovednost využije jedinečným způsobem např. nový styl. (Mužik, 1997)

## **2.5 Atletické dovednosti**

### **2.5.1 Běh**

Běh charakterizujeme jako rytmickou soustavu skoků. (Válková, 1992)

Patří mezi nejstarší tělesná cvičení. Už v pravěku byl životně důležitý a v průběhu let měl i významnou funkci při slavnostech či konkrétně při olympijských hrách. (Kaplan, 2003)

Běh je základem atletiky, nejen že ho můžeme provádět jako samostatnou disciplínu, ale podílí se i na ostatních disciplínách – skok do dálky, skok do výšky, hod oštěpem aj. Využíváme ho i při sportovních hrách – fotbal, házená, košíková apod. Jedná se tedy

o základní tréninkový prostředek, který rozvíjí rychlost i vytrvalost, podporuje celkovou zdatnost a upevňuje zdraví. (Choutková, 1976)

Běh je po chůzi jedním z přirozených a základních pohybů člověka. Běh a chůze si jsou velice podobné. Jedná se o cyklické lokomoce, kdy nohy, ruce a trup provádějí opakující se stejné pohyby. Při chůzi je jedinec stále v kontaktu s podložkou, na rozdíl od běhu, v kterém dochází k letové fázi, kdy se jedinec odpoutá na krátký čas od podložky. Chůzi tedy můžeme označit za soustavu kroků, běh naopak za soustavu skoků neboli běžeckých kroků. (Válková, 1992)

Běh je v předškolním období nejpřirozenější lokomocí dítěte a prostředkem pro rozvoj pohybových schopností. U dětí je zpočátku charakteristický nekoordinovaností a nejistotou. Vývojovými znaky jsou: krátký krok, široká stopa, došlap na celé chodidlo, nerytmičnost a neplynulost, paže bez souhybů udržují rovnováhu. Děti tří až čtyřleté běhají ještě podle toho, jak dokážou, práce kotníků se teprve vyvíjí. (Dvořáková, 2006)

Běhu se však musíme učit, je to dovednost, kterou dítě zvládá kolem třetího roku. I když je to jeden ze základních pohybů člověka, pro účelné využití běhu bychom se měli naučit základní technice.

### **Technika běhu**

Při běhu se cyklicky opakují tři fáze: odraz, let a dokrok. K odrazu si ještě přidáme moment vertikály.

*„Moment vertikály je vlastně východiskem k odrazu. Stejná noha je mírně pokrčená na plném chodidle, těžiště běžce se nachází nad bodem opory a druhá noha je silně ohnuta v koleni s bérce složeným pod stehnem. Paže jsou na stejné úrovni ohnuty zhruba v pravém úhlu, ruce lehce sevřeny v pěst.*

*Ve fázi odrazu se odrazová noha napíná v kyčelním, kolenním i hlezenním kloubu a aktivně se odráží ze špičky. Švihová noha jde ostrým kolenem vzhůru a vpřed a stejným směrem se pohybuje i bok. Paže jsou v největším rozšvihu.*

*Fáze dokroku začíná došlapem švihové nohy na přední malíkovou část chodidla a končí momentem vertikály. Při dokroku se noha mírně pokrčí v koleni a celý cyklus se opakuje“*

(Válková, 1992, s. 12)

Těžiště se při běhu pohybuje vpřed co nejvíce v jedné linii. Paže ohnuté v lokti zhruba do pravého úhlu se kývají podél těla vždy střídavě s protilehlou nohou a přispívají plynulosti běhu. (Válková, 1992)

*„Běh musí být uvolněný. Tomu napomáhá zvláště správný dokrok na přední část chodidla. Pak následuje zhoupnutí na celé chodidlo a dříve než dojde k odrazu, odvíjí se chodidlo znovu na špičku. Říkáme tomu dvojité práce kotníků.“* (Choutková, 1976, s. 62)

Rozeznáváme dva druhy běhu – šlapavý a švihový.

- **Šlapavý běh** je důležitý při získávání maximální rychlosti při krátkém časovém úseku. Je typický pro start. V tomto případě je došlap prováděn co nejvíce pod těžištěm těla a noha je v kotníku zpevněná. To znamená, že nedochází k dvojité práci kotníku, aby byl odraz co nejkratší a dynamický. Trup je nakloněn vpřed a hlava je v jeho prodloužení. Všechny pohyby jsou prováděny s maximální dynamikou, což může vést k nedokončování pohybů do maxima. S postupnou rychlostí se celé tělo narovná, krok se prodlužuje a mění se ve švihový běh.
- **Švihový běh** pokračuje po šlapavém běhu a je typický pro střední a dlouhé tratě. Udržuje získanou rychlost. Má stálou délku a frekvenci kroku a dochází ke střídání fází běhu. (Jeřábek, 2008)

Rychlost běhu je podmíněna délkou kroku, jeho frekvencí a silou odrazu. Konkrétně sprint je charakteristický velkou intenzitou pohybů vedenou do krajních poloh, naopak u delších tratí se zmenšuje síla odrazu a délka kroku a celkově se zmenšuje intenzita a rozsah pohybů. (Jeřábek, 2008; Válková, 1992)

Z hlediska pohybových schopností se na běhu určitou mírou podílí všechny pohybové schopnosti. Silová schopnost – především výbušná, která je důležitá pro akcelerovaný start a pro dostatečně silný odraz kroku, dále koordinační schopnost, která má význam z hlediska práce svalových vláken. Pohyblivost, jež se projevuje zejména v dostatečné délce běžeckého kroku. Rychlostní schopnost naopak podporuje frekvenci běžeckého kroku a vytrvalost napomáhá zachování rychlosti pro nezbytnou dobu. (Perič, 2012)

## **Běžecká abeceda**

Běžecký odraz, správnou práci nohou, paží a trupu nacvičujeme pomocí souboru cvičení, kterým souhrnně říkáme běžecká abeceda. Jednotlivé cviky se zaměřují na určitou část běžeckého kroku. Jedná se tedy o analyticko-syntetickou metodu, kdy nejprve

procvičujeme pohybové dovednosti odděleně a následně je spojujeme v celek. Dbáme vždy na správnost provedení. Začínáme pomalu a na místě. Vytváříme tím dokonalou pohybovou představu.

**Liftink:** Dochází k dvojité práci kotníků. Špičky chodidel jsou stále ve styku s podložkou. Zdůrazňujeme maximální rozsah pohybu v kotníku, protlačení stojné nohy v kolenu vzad do úplného propnutí. Při liftinku vpřed se špičky nohou lehce zvedají a běžec se pomalu pohybuje vpřed. Paže provádějí stejný pohyb jako při běhu.

**Skipink:** Jedná se o běh s vysokým zvedáním kolen. Švihové koleno se zvedá minimálně do vodorovné polohy. Práce kotníku je zde minimální. Při došlapu na špičku je noha v kotníku zpevněná. Odraz je proveden rychle. Dáváme si pozor na zaklánění. Při rychlém provedení dokončujeme pohyb v celém rozsahu.

**Zakopávání:** Je běh se zakopáváním bérců. Jeho cílem je procvičení fáze běžeckého kroku po momentu vertikály. Rozsah pohybu je takový, že se patami kopeme do hýždí. Pohyb provádíme za tělem, koleno je svisle dolů. Dbáme na to, abychom se nepředkláněli.

**Předkopávání:** Vycházíme ze skipinku. Při zdvihnutí švihové nohy do horizontální polohy se bērec vykývá vpřed a následuje záběr. (Jeřábek, 2008; Langer, 2009)

## **Metodika běhu**

V předškolním věku se soustředujeme především na běh při hrách. Tři až čtyřleté děti běhají ještě, jak umí, práce kotníků se teprve vyvíjí.

### **Přípravná fáze – cvičení chůze**

- Zúžení stopy – chůze po čáře, laně, lavičce.
- Flexe v kloubech – odstraňujeme protažením těla v lehu, ve stoji i v chůzi.
- Odvíjení chodidel – podporujeme aktivaci chodidel chůzí po špičkách, pérování z chodidla na špičky, houpání z paty na špičky
- Vtáčení a vytáčení chodidel – odstraňujeme chůzí po čáře, opačným vtáčením či vytáčením chodidel při chůzi po laně, kladině
- Plynulost podporujeme chůzí ve vázaných útvarech – kruh, zástup, rytmizace s říkadlem.
- Souhyby paží – se vytvářejí postupně po zvládnutí rovnováhy a plynulosti chůze, po zlepšení rovnováhy můžeme zařadit i jiné pohyby paží – hra na ptáky, rytmické tleskání, mávání se stuhou nebo šátkem.

- Orientace v prostoru – volný pohyb po prostoru a vyhýbání se ostatním dětem – hra na sochy – nesmí se dotknout, jinak zkamení, slalom, chůze v obručích, orientace i se zapojením sluchu a hmatu – provázkový labyrint. (Dvořáková, 2006)

### **Metody nácviku běhu**

- Podporujeme pružnost v kloubech, protahování celého těla, pružnost chodidel – pérování, poskoky.
- Rytmizovaný běh se souhyby paží nebo s různými pohyby.
- Přímý běh k cíli.
- Běh se změnami směru.
- Výběhy na signál.
- Běh v terénu – z kopce a do kopce - posilujeme tím svalovou a aerobní zdatnost, děti jsou také nuceni zvedat švihové koleno.
- Běh po různém povrchu. (Dvořáková, 2006)

### **Reakční rychlost**

- Nacvičujeme zrychlení z chůze nebo mírného klusu.
- Zařazujeme starty z různých poloh – leh na břiše, leh na zádech, sed, klek, dřep, z podporů, z boku aj.
- Reakce na signál, změnu směru.

### **Maximální rychlost**

- Běžecská abeceda.
- Sprinty na krátkou vzdálenost.
- Běh z mírného kopce.

### **Běžecská vytrvalost**

- Souvislý běh rovnoměrným tempem.
- Terénní běh.
- Běh se střídavým tempem.

### **Jak postupujeme při nácviku běhu**

- 1) Volné vyběhávání v pohybových hrách,
- 2) speciální běžecská cvičení,
- 3) vlastní nácvik sprintu a běhu vytrvalého,
- 4) výcvik pro příslušné tratě s kontrolním měřením.



V předškolním věku se zabýváme především prvním bodem, dále částečně druhým a třetím.

- 1) Základem jsou nejrůznější hry, v kterých se objevuje běh. Honičky, obíhání met, běh k cíli apod. Vytrvalostní běh by v dětském věku měl vést učitel, aby udržoval vhodné tempo. Střídání chůze s během.
- 2) Speciální běžecká cvičení jsou sestavena tzv. běžeckou abecedou. Už v předškolním věku u nejstarších dětí můžeme v rámci rozcvičení zařadit cviky z běžecké abecedy. Zkoušíme ji zejména na místě. (Válková; 1992)

### **Běžecká abeceda**

Kvalitní provádění běžecké abecedy předpokládá určité rozumové pochopení cviků, spojení s představou. Proto ji s dětmi postupně zkoušíme pomocí nápodoby.

**Práce paží:** Dbáme na pohyb podél trupu nikoli do stran. Kontrolujeme úhel v lokti vpřed do výše brady. Postupně rozhýbáváme pánev a nakonec přidáváme nohy. Práci paží tedy procvičujeme nejdříve na místě, poté v klusu na místě. Měníme tempo rychle a pomalu. Při pomalém pohybu dodržujeme pohyb do krajních poloh. Aktivita č. 1.

**Práce kotníku:** Pracujeme s různými lokomocemi, chůze po špičkách, po patách. Houpání pata – špička, přes lano. Aktivita č. 2, 3, 4, 12, 17 – vhodné i pro další cviky.

**Lifting:** Navážeme na předchozí cvičení práce paží a na místě pracujeme s kotníky. Špičky udržujeme na podložce (motivujeme - přilepení špiček lepidlem).

**Skipink:** Nejprve zvedáme jednu nohu po druhé, co nejvýše k bradě. Můžeme spojit i se signálem tlesknutí. Když děti ovládají, zrychlíme tempo a střídáme zvedání kolen na místě. Dbáme na to, aby se děti nezakláněly.

**Zakopávání:** Začínáme podobně jako u skipinku. Zakopáváme jednu nohu a střídáme je postupně. Opět lze spojit se signálem. Poté můžeme spojit chůzi na místě s kopnutím třeba na každou třetí – pomáháme si např. bubínkem. Vedeme děti k tomu, aby se nezakláněly a neprohýbaly.

**Předkopávání:** Postup je stejný jako u předešlých cvičení, nacvičujeme ho na místě.

## 2.5.2 Skoky

Skoky jsou přirozenou pohybovou dovedností k překonání vzdálenosti nebo výšky. Patří k tzv. technickým disciplínám a rozdělujeme je na horizontální a vertikální. Jsou jednou z oblíbených a zajímavých disciplín v atletice. (Válková, 1992)

Skok na začátku předškolního období z hlediska vývoje je typický krátkým a nízkým skokem, jelikož se dítě nedokáže dostatečně odrazit a práce kloubů dolních končetin i kotníků je omezená. Dále nekoordinovanými souhyby, které jsou příčinou nezapojení paží a trupu při odrazu. Také z důvodu nepružných končetin dítě nezvládá doskok a dopadá často na všechny čtyři nebo do sedu. Posledním znakem je, že dítě dokáže skákat pouze jednotlivé skoky, poněvadž není schopné navázat ihned další odraz.

Dítě postupně zvládá seskok z nízké překážky, skoky na místě, skok s odrazem snožmo mírně vpřed, skok stranou a vzad, skok do dálky, do výšky, odraz jednou nohou z chůze a běhu. V průběhu předškolního období se rozvíjí odraz snožmo a odraz jednou nohou z kroku – prodloužený krok. (Dvořáková, 2006)

### Skok do dálky

*„Skok do dálky je komplexem mnoha pohybů od prvních běžeckých kroků rozběhu až po aktivní doskok. Po dobu celého skoku jsou harmonicky spojené velká rozběhová rychlost a dynamická explozivní síla.“* Předpokladem je tedy všestranná příprava, rychlost, odrazová výbušnost, flexibilita a koordinace. (Langer, 2009, s. 41)

Skok do dálky odrazem snožmo slouží jako příprava pro skoky i jako kontrola dynamické síly dolních končetin. Skokem z místa se vyhneme pro děti ještě náročnému spojení rozběhu s odrazem.

### Skok do dálky snožmo

Při skoku do dálky snožmo se uvolněně postavíme na okraj odrazového místa. *„Přejdeme do podřepu, zapažíme, přeneseme váhu těla na přední část chodidla a současně se švihem paží se odrazíme šikmo vzhůru. Následuje skrčení nohou a snažíme se předkopnout nohy dopředu.“* (Válková, 1992, s. 45)

### Technika skoku dalekého

Skok daleký se ve správném atletickém provedení skládá z vystupňovaného rozběhu, odrazu, letu a doskoku. U předškolních dětí se na počátku skok skládá ze tří fází - odraz,

let a doskok. Spojení odrazu s rozběhem se naučí některé nejstarší děti. Pro úplnost však uvádím všechny fáze skoku.

### **Rozběh**

Rozběhem získáváme rychlost, která je podstatná pro rychlost vzletu. Podobá se sprinterskému způsobu. Začínáme šlapavým způsobem běhu a přejdeme do běhu švihového. Rozběh musí být přiměřeně dlouhý, uvolněný a rytmický. Neměli bychom zkracovat nebo prodlužovat krok, kromě dvou posledních, které se řadí už do předodrazové přípravy. Předposlední krok je trochu prodloužen a těžiště se snižuje. Poslední krok je naopak zkrácen a v jeho průběhu dochází ke zdvihu těžiště těla.

### **Odras**

Je velice úzce propojen s rozběhem. Odras je proveden z celého chodidla z co největší rychlostí. Po posledním kroku dochází k rychlému sešlápnutí celého chodidla a současně k pokrčení v koleni a odraz, který je proveden odvíjením chodidla na špičku a je ukončen úplným náponem ve všech kloubech. Poté důležitou roli dostává práce švihové nohy a paží. Noha se švihá skrčená rychle dopředu tak, aby v okamžiku maximálního výponu odrazové nohy byla se stehnem ve vodorovné poloze. Pohyb paží je sladěný s pohybem dolních končetin a švih je prováděn ve velkém rozsahu a rychlosti směrem vzhůru.

### **Let**

Během letu je snahou pohybů především kompenzovat vzniklé rotace na odrazu a udržovat rovnovážnou polohu částí těla. Podle pohybů ve fázi letu rozlišujeme tři způsoby skoku do dálky.

- Skrčný,
- závěsný a
- kročný.

Vzhledem k věkové skupině, které se věnujeme, si vysvětlíme ten nejjednodušší způsob skrčný neboli základní. Při skrčném způsobu stehno švihové nohy zůstává ve vodorovné poloze a odrazová noha se v letu krčí a stehna obou nohou se dostávají vedle sebe. Poté dojde ke společnému předkopnutí jako příprava na doskok.

### **Doskok**

Začíná momentem doteku pat a písku. U malých dětí se využívá doskoku do dřepu, který je určitým mezistupněm k nácviku efektivnějšího způsobu skoku. Ten probíhá tak, že po doteku pat s pískem dochází k pokrčení nohou a protlačení pánve vpřed. Následuje

vykopnutí bérce a dosednutí s předklonem trupu a paže se pohybují ze zapažení dopředu. Při správném provedení dosedají hýždě až za první stopu, kterou skokan zanechal v písku.

(Válková, 1992, Jeřábek, 2008)

## **Skok do výšky**

Skok do výšky patří mezi silové a technicky složité atletické disciplíny. Úkolem je překonat laťku způsobem, který odpovídá pravidlům. Tato disciplína se postupem let a hlavně hledáním co nejúspornějšího přechodu přes laťku postupně měnila. Cíl zůstává stále stejný, a to překonat co nejvýše posazenou laťku. Změnila se však technika, jak ji překonat, a to pomocí způsobu skrčmo, střižmo (nůžky), technikou valivou bočnou, obkročnou a zádivou (flop). V předškolním období se klasickým skokem přes laťku věnovat nebudeme, ale můžeme se zaměřit na přípravu, pro kterou je základem skok „vysokodaleký“. (Langer, 2009, Válková, 1992)

## **Technika skoku do výšky**

### **1) Skok „vysokodaleký“**

*„Vyplývá z přirozeného přeskakování určité překážky, kterou zvyšujeme.“* Odraz je veden spíše přes patu a zdůrazňujeme švih druhé nohy vzhůru. Dítě je nuceno skákat do výšky, ale skok má i dobrou délku. Kontrolou skoku do výšky je stejná délka dopadu jako odrazu. Ze skoku „vysokodalekého“ se přechází ke skoku do výšky skrčmo. (Válková, 1992)

### **2) Skok skrčmo**

Odraz je veden kolmo k laťce, předposlední krok se zrychluje a těžiště se snižuje. Odraz je veden přes patu současně se švihem druhé nohy a soupažným švihem paží. Laťka se přeskakuje se skrčenýma nohama a dopad je na švihovou nohu. (Válková, 1992)

Mezi důležité znaky dobré techniky skoků patří síla odrazu, koordinace a souhra pohybů celého těla při odrazu – odraz chodidel až do špiček, propnutí v kolenou a kyčlích, švih paží s protažením trupu ve směru skoku. Ovlivňují ho tedy schopnosti dynamické síly a koordinace částí těla – švih paží, pohyb a zpevnění trupu. U skoku s rozběhem je poté důležitá rychlost. (Dvořáková, 2006)

## Metodika skoků

### Metody nácviku skoku

- Podporujeme nejdříve pružnost v kloubech - pohupy v kolenou a vystupování z celého chodidla na špičky a zpět.
- Seskoky z nízkých překážek – začínáme ve výšce 15 cm poté zvyšovat po pás dítěte (zabezpečit měkké doskočiště)
- Přeskoky přes čáru, stužku, překračování nízké překážky delším krokem, s rozběhem odraz jednož.
- Poskoky – snožmo, na místě, vpřed, vzad, otáčení, jednož
  - Nejprve jednotlivé skoky, poté s malou přestávkou – seskok z nízké překážky do obruče a ihned navázat skok z obruče do obruče.
  - Pomocí nápodoby nacvičujeme skoky za sebou – pružné navázání odrazu, pravidelný nebo různý rytmus (motivace říkadlem).
- Výskoky – z místa, s odrazem z můstku na překážku, odraz s rozběhem z můstku, skok s rozběhem na zavěšený předmět. (Dvořáková, 2006)

### 2.5.3 Hod

Hod řadíme do tzv. vrhačských disciplín, do kterých kromě hodů patří i vrhy. Vrh do předškolního období nezařazujeme. Házet můžeme oštěpem, diskem, kladivem, granátem nebo míčkem. U malých dětí pracujeme s míčkem. „*Hod míčkem vychází z přirozeného pohybu házející paže.*“ Hod míčkem nepatří mezi vrcholové soutěže, ale je pomocnou atletickou činností a vytváří předpoklady pro hod oštěpem. Ten patří po běhu k nejstarším atletickým disciplínám. (Válková, 1992; Langer, 2009, s. 55)

Předpokladem hodu je rozvoj jemné motoriky pomocí manipulace s nejrůznějšími předměty různého tvaru, velikosti či povrchu. Úchop se u dítěte postupně vyvíjí. Nejdříve drží míček v dlani a postupně přechází na úchop prsty.

Typickými rysy hodu u předškolního dítěte jsou házení jednou rukou obloukem ze strany, házení oběma rukama spodem nebo hod do země, jelikož dítě pozdě vypouští míč. Dále nízká práce zápěstí i prstů a pokrčená paže při odhodu. V neposlední řadě je to nesprávná poloha palce, který je přitážen k ostatním prstům a nakonec nesprávné postavení nohou. (Dvořáková, 2006)

Přestože hod patří také k přirozeným pohybům, zvládnutí správné techniky je poměrně složitý proces.

### **Technika hodu**

Dítě v předškolním věku zvládne zkoordinovat pouze odhod. Proto si vysvětlíme především techniku správného držení míčku a správného postavení.

#### **Držení míčku**

Míček se drží mezi palcem a vějířovitě roztáhnutými prsty. Neměl by být uložen v dlani, aby v závěru hodu byla využita i poslední páka prstů. Míček držíme v úrovni ramenem přibližně ve výšce hlavy a loket směřuje dopředu. (Prukner, 2011)

#### **Postavení při hodu a vedení pohybu**

K vysvětlení si popíšeme hod pravou rukou, od něhož si poté odvodíme ten levou rukou, který je obrácený. Při hodu pravou rukou je postoj ve stoji rozkročném s natočením levého boku vpřed. Poté dochází ke snížení pravé nohy. Pohyb je zahájen náponem pravé nohy. Noha levá je natažena. Ruka čeká na odhod co nejdéle. (Borová, 2001)

Odhod je proveden po ose kotník, koleno, bok, hrudník, rameno a ruka. Začíná se dynamickým vytáčením pravého kotníku, následuje vytočení kolena, boků a hrudníku do směru hodu. Levá noha je natažena v kolenu a tím vzniká tzv. oštěpařský luk. Levá ruka pomáhá otevření trupu švihem lokte směrem ven a vzhůru. Závěrečnou fází je prošvihnutí pravé ruky a vypouštění náčiní. Prošvihnutí paže se děje ve chvíli, kdy je trup před levou nohou a ramena jsou v nejvyšším bodě. Nohy dokončují pohyb zdvihem na špičky a následuje přeskok na pravou nohu, kterým brzdíme pohyb. (Jeřábek, 2008)

Hod patří k nejsložitějším atletickým disciplínám. Technická náročnost vychází z provádění nejrůznějších složitých pohybů, které se realizují v rychlém sledu za sebou a musí být spojeny v jeden rytmický celek. Proto hod vyžaduje rychlost, dynamickou explozivní sílu, speciální vytrvalost, flexibilitu, pohybovou koordinaci a rytmus. Nejde pouze o práci paže, ale na hodu se podílí celé tělo od dolních končetin přes trup až po pletenec ramenní. Vzdálenost letu je závislá na rychlosti odhodu a na úhlu vzletu. (Langer, 2009)

## Metodika hodů

### Metody nácviku hodů:

- Z počátku se zaměřujeme především na spontánní házení.
- Hod jednou rukou podpoříme malými předměty – míčky, sněhové kole, šišky, kaštiny atd.
- Hod horním obloukem posílíme hodem přes vyšší překážku či vyvýšený cíl.
- Tím podpoříme i práci zápěstí.
- Správný postoj učíme nápodobou. Děti, které dobře hází, tento postoj zaujímají spontánně. (Dvořáková, 2006)

*„Hod do dálky i hod na cíl jsou vedené s určitým záměrem, při nich musí docházet ke korekci síly a směru hodu. Je vhodné oba typy házení při hrách procvičovat.“* (Borová, 2001, s. 23)

## 2.6 Denní režim v mateřské škole

Pohybové činnosti a hry můžeme zařazovat do celého dne.

**Ranní hry:** Během nich probíhají především spontánní hry. Učitelka může ovlivnit podmínky a poskytnout dětem prostor a pomůcky, kterými podporuje i spontánní pohyb dětí ve třídě. Např. nabídne a připraví dětem pohybovou aktivitu.

**Řízená činnost:** Z hlediska pohybového vývoje se jedná o „**tělovýchovnou jednotku**“. Ta má danou strukturu, která se dělí na části:

- **Rozehřátí:** Pro tuto část je vhodná jednoduchá, dynamická, pohybová hra, která by měla zahřát svaly a rozproudit krev.
- **Průpravná část:** Ta zahrnuje zdravotní cviky, kterými protáhneme tělo a připravíme se na další část.
- **Hlavní část:** Představuje nabídku činností, kterými procvičujeme naučené dovednosti nebo se učíme nové. Můžeme připravit různá stanoviště nebo překážkové dráhy.
- **Závěrečná část:** V té dětem nabídneme nějakou společnou hru, která děti znovu stmelí a má na děti pozitivní, motivující vliv. Do této části také patří **relaxace**.

**Pobyt venku:** Během pobytu venku umožníme dětem spontánní pohyb, ale můžeme jim navrhnout nějakou činnost nebo hru. Záleží na zájmu dětí.

**Odpolední činnosti:** Opět můžeme dětem navrhnout nějakou hru. Výhodou je, že odpoledne je menší počet dětí a můžeme využít hry pro menší počet dětí.

## **3 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **3.1 Cíl práce**

Pomocí rešerše odborné literatury vytvořit přehled atletických činností, které jsou vhodné k zařazení do výchovně vzdělávacího programu mateřské školy a prakticky je ověřit s dětmi předškolního věku v praxi.

### **3.2 Úkoly práce**

1. Prostudovat literaturu.
2. Vybrat vhodné atletické činnosti.
3. Rozdělit a zařadit je podle druhu atletické činnosti.
4. Vyzkoušet činnosti v praxi.
5. Na základě pozorování vytvořit reflektivní záznam.

### **3.3 Výzkumné otázky**

**VO1:** Jaký význam mají atletické činnosti v mateřské škole?

**VO2:** Jak je možné atletické činnosti zařadit do předškolního vzdělávání?

### **3.4 Metodika**

#### **3.4.1 Použité metody**

K výběru atletických aktivit a pohybových her jsem využila metodu obsahové analýzy. Při vyhledávání her jsem se řídila následujícími kritérii:

- **Věk** – vyhledávala jsem hry vhodné pro předškolní období z hlediska složitosti a náročnosti.
- **Zaměření** – vyhledávala jsem hry, které se zaměřují především na atletické dovednosti a rozvíjejí co nejvíce různé druhy běhu, skoku a hodu.
- **Prostor** – hry jsem vybírala s ohledem na prostor, který je dobře dostupný – zahrada MŠ, tělocvična v MŠ. Zvažovala jsem i vhodnost vzhledem k velikosti tříd v klasických mateřských školách.



- **Počet dětí** – v mateřských školách se nyní počet zapsaných dětí pohybuje kolem 25–28 dětí. Proto jsem při výběru zvažovala, zdali je možné do hry aktivně zapojit celý zmíněný počet.
- **Pomůcky** – posledním kritériem byla i nenáročnost her na pomůcky. Hledala jsem hry bez pomůcek i s pomůckami, které jsou běžně dostupné v mateřské škole či možnost využití přírodnin.

Ke zhodnocení jednotlivých aktivit jsem použila především metodu zúčastněného pozorování. Atletické činnosti a hry jsem s dětmi osobně prováděla. Během pozorování jsem se zaměřila na následující body:

- **Efektivita** – zdali hra splňuje cíl, který má rozvíjet; jsou-li aktivní všechny děti.
- **Pochopení pravidel** – obtížnost pravidel; jejich dodržování.
- **Zájem dětí** – zdali hra děti těší, mají z ní radost; chtějí ji vícekrát opakovat, vzpomněly si na ni další den. Nakonec také jestli je motivace dostatečná a účinná.
- **Prostředí a pomůcky** – do jakého prostředí je hra vhodná, náročnost hry na pomůcky.
- **Vhodnost zařazení v denním režimu** – do jaké části dne je možné hru zařadit.

Při realizaci atletických činností jsem poté využívala běžné pedagogické metody jako názornou ukázkou, slovní instrukci, povzbuzení a hodnocení. Samozřejmě také metody podle fáze vzdělávacího procesu motivační, expoziční, fixační a diagnostické.

### 3.4.2 Charakteristika výzkumného souboru a prostředí

Vybrané atletické činnosti byly realizovány v Mateřské škole Kunderatická 4622, Chomutov s neoficiálním názvem „Zahrádka“. Pracovala jsem s homogenní skupinou dětí, kterým bylo na začátku školního roku 4-5 let. Počet zapsaných dětí ve třídě je 28, z toho 19 chlapců a 9 dívek. V průměru jsem realizovala hry a činnosti s 20-24 dětmi. Ani jedno dítě nemělo žádné pohybové omezení.

Zvolené aktivity byly zařazovány během celého dne. Byla využita třída v mateřské škole, která je rozdělena na pracovní prostor a hernu. Herna je přiměřeně velká a umožňovala zde některé aktivity provádět. Po celé třídě je podlaha z dřevěného materiálu marmoleum. V mateřské škole je k dispozici i tělocvična, která je vybavena nejrůznějšími pomůckami, jako jsou obruče, míčky, lana, švihadla, švédská bedna aj. Velikostí skoro odpovídá herně ve třídě, ale pohyb není omezen nábytkem. Tělocvična byla pravidelně využívána především v zimním období. Součástí mateřské školy je i zahrada, která je dostatečně

členitá. Je na ni rovinný prostor i různé svahy a nerovnosti. Dalším důležitým prostředím, v kterém se aktivity uskutečňovaly, byl Chomutovský Zoopark. Ten nabízí velké množství rozmanitého terénu jako kopce, pláň, rybník, potok aj. Zde byly často používány nejrůznější přírodniny jako pomůcky. Nakonec byly využity asfaltové plochy v blízkosti MŠ a pěší stezky. Usilovala jsem i o využití tělocvičny v blízké základní škole, ale z organizačních důvodů to nebylo možné.

### 3.4.3 Obsah aktivit

Obsah zásobníku aktivit tvoří pohybové hry a činnosti se zaměřením na rozvoj základních pohybů jako je běh, skok a hod, jež jsou základem atletických činností. Inspirací pro obsah her byly nejrůznější publikace, které se zabývají pohybovými hrami, dále zkušenosti z vlastní pedagogické praxe, studia na vysoké škole i účast na letních dětských táborech.

Každá hra či aktivita obsahuje zaměření, potřebné pomůcky, postup činnosti, návrh její obměny a motivaci. Zvolené hry se konkrétně zaměřují na následující atletické činnosti:

**Běh** – ve volném prostoru, s vyhýbáním, běh v kruhu, běh k cíli, k metám, běh do kopce a z kopce, běh o závod, běh s vybíháním a zastavováním na signál, vytrvalostní běh.

**Skok** – snožmo na místě, z místa, skok snožmo do dálky, skoky přes čáru, nízkou překážku, přes pohybující se překážku, skok z místa, z kroku, z běhu, seskok z přiměřené výšky, výskok na zavěšený předmět.

**Hod** – manipulace s míčem, hod do dálky, hod na cíl, trefování spoluhráče, hod přes překážku, hod papírovými koulemi a přírodninami.

### 3.4.4 Organizace práce

Testování pohybových her a atletických činností probíhalo od září 2014 do března 2015. Pohybové hry byly zařazovány průběžně během ranních her, tělovýchovné jednotky, pobytu venku či odpoledních činností. Byly realizovány formou hromadnou či skupinovou, občas i individuální. Aktivity byly zařazovány do vzdělávacího procesu podle systematického rozvoje daných dovedností, podle aktuálního rozpoložení dětí a aktuálního počasí. Motivovány byly podle probíraných témat. Realizace byla prováděna z důvodu většího prostoru zejména venku a v tělocvičně mateřské školy. Využívali jsme pomůcek, které nabízela tělocvična. Hodnocení bylo provedeno na základě pozorování, poznámek, které jsem si vedla během činností a následného hodnocení dětí.

## 4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

Všechny vybrané hry hodnotím z hlediska výběru a realizace. Jednotlivé body vychází z kritérií, které jsem si stanovila ve zvolených metodách obsahové rešerše a pozorování. V obsahové rešerši jsem si stanovila jako jedny z kritérií i prostor a pomůcky. Ty však ve výsledkové části hodnotím společně s bodem „náročnost na prostředí a pomůcky“.

### A) BĚŽECKÉ HRY A ČINNOSTI

#### 1) FILM / AUTA / MIXÉR

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra rozvíjí správnou techniku běhu – práci paží a nohou. Střídá se v ní rychlost běhu na místě.

**Věk:** Hra je vhodná od 4 let, všechny děti ji zvládly dle svého věku.

**Počet dětí:** Je možná práce se všemi dětmi ve třídě najednou. Počet dětí omezuje míru kontroly správné techniky.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Všechny děti opakují činnost najednou, aktivita všech je tedy velká.

**Pochopení pravidel:** Činnost všechny děti pochopily. Bez problému dodržovaly změnu rychlosti na pokyn.

**Zájem dětí:** Jako nejlepší motivace se osvědčila na auta, jelikož děti si rychlost lépe představily. Film měl u dětí také úspěch. Aktivita je bavila, dokonce se i smály.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Je možné ji hrát bez potřeby specifického prostoru a pomůcek. Činnost probíhá na místě.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Činnost je vhodná po průpravné části.

#### 2) BĚH S NAPODOBOVÁNÍM

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Činnost je vhodná k rozvoji různých lokomocí, využití běžecké abecedy a rozvoji fantazie, jelikož děti mohou vymýšlet pohyb i samy.

**Věk:** Činnost je vhodná pro jakoukoliv skupinu, jelikož náročnost pohybu určujeme sami.

**Počet dětí:** Účastnit se mohou všechny děti, záleží však na prostoru.

▪ **Dle realizace:**

**Efektivita:** Děti je dobré rozdělit do dvou řad. Jsou aktivní po celou dobu s mírnými přestávkami při výměně řad. Děti vydržely činnost provádět po delší dobu, když si vymýšlely vlastní pohyb.

**Pochopení pravidel:** Jedná se o nápodobu pohybu, všechny děti pochopily.

**Zájem dětí:** Děti nápodoba pohybů zvířat moc bavila. Zájem dětí se zvětšil, když si pohyb děti vymýšlely samy a já opakovala s nimi jejich nápady.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Doporučuji rovinatý terén s větším prostorem – asfaltové hřiště, travnatou louku, tělocvičnu. Bez pomůcek.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Často jsem činnost používala po rozehrání nebo jako nabídkovou aktivitu při pobytu venku.

### 3) CESTA DO...

▪ **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra se zaměřuje na pohybovou koordinaci, procvičujeme různé lokomoce, můžeme zařadit i běžeckou abecedu. Rozvíjíme i pozornost dětí a jejich fantazii.

**Věk:** Hra se osvědčila pro děti ve věku 4let. Šestileté děti už samy vymýšlely postup cesty a náplň činnosti.

**Počet dětí:** Činnost jsem realizovala s počtem 18, 20, a 24 dětí. Nejlépe se pracovalo s 18 dětmi. Myslím si, že při nižším počtu by hra probíhala ještě lépe.

▪ **Dle realizace:**

**Efektivita:** Aktivita je u všech stejná, pracujeme s celou skupinou. Učitelka si musí více promyslet motivaci, která je u této činnosti primární. Motivaci lze přizpůsobit každému tématu př. rodina – cesta do sklepa aj.

**Pochopení pravidel:** Děti se velmi rychle vžily do příběhu a napodobovaly pohyb dle pokynů.

**Zájem dětí:** Dětem se motivovaný příběh velmi líbil. Byly v napětí, jak bude příběh pokračovat, a byly pozorné po celou dobu. Když jsem děti nabádala, co bude dál, hned se rády zapojily. Zapojily se i děti, které se straní rušnější části, kvůli chaosu a hluku.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Pomůcky nejsou potřeba, ale můžeme použít různé předměty k motivaci. Prostor jsem vybírala tak, abychom mohli využít nějakých překážek.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hlavní část TVJ, během pobytu venku.

#### 4) HADÍ STEZKA

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra se zaměřuje na maximální běh a reakci, koordinaci, odraz a spolupráci.

**Věk:** Hra je vhodná již od 4let.

**Počet dětí:** Lze zapojit všechny děti, ale aby byly aktivní všechny, musíme přidat více lan.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Občas děti musely chvíli čekat, než se uvolní lano, ale rychle se střídaly. Přidáním lana nebo švihadla umožníme zapojení více dětí.

**Pochopení pravidel:** Pravidla jsou jednoduchá, pochopily je všechny děti. Děti startovaly i na písknutí. Poté některé děti zapomněly čekat a startovaly hned po předchozím.

**Zájem dětí:** I když se jedná pouze o přímý běh, lanem se činnost ztrátlivnila. Zájem dětí však postupně opadal, proto jsem příště přidala dětem na konce lan kartičky, které děti sbíraly.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Je potřeba lana, švihadla či dlouhé šňůry. K činnosti doporučuji spíše velký prostor. Aktivitu jsem vyzkoušela i ve třídě, kdy jsem jedno lano natáhla i mezi stoly. Přidala jsem další dvě, po prvním děti chodily vpřed a vzad, druhé přeskakovaly.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hlavní činnost TVJ realizovaná venku.

#### 5) HRA NA VLAKY

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hrou rozvíjíme maximální běh a reakci na signál, dále pak spolupráci a paměť.

**Věk:** Hra je vhodná pro nejmenší děti již od 3let.

**Počet dětí:** Bez problému lze hrát se všemi dětmi, ale je potřeba určit více lokomotiv.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Jelikož při prvním pokusu hra probíhala velmi neorganizovaně, děti nevěděly, kdy mají začít nakládat, jak dlouho mohou jezdit apod. *Přidala jsem ke hře říkadlo: „Jede vláček, jede krajem, my si na vlak také hrajem. Jede vagón, druhý, třetí, připojte se všechny děti“.* Děti však stále čekaly na písknutí. Poté děti reagovaly bez dlouhého vysvětlování a jednotlivé hry se rychleji střídaly.

**Pochopení pravidel:** Hra je velice jednoduchá, děti ji rychle pochopily. Protože chtěly být lokomotivou, přestaly rychle hledat místo. Pravidlo, že kdo zůstane, stane se lokomotivou, jsem změnila tak, že kdo nenajde místo, nebude vybrán. Poté jsem určovala děti sama, nebo kdo zbyl, vybíral lokomotivy.

**Zájem dětí:** Hra je u dětí velmi oblíbená. Často ji opakujeme.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Předměty na označení místa. Používala jsem molitanové desky nebo venku listy. K aktivnějšímu běhu při větším počtu dětí je potřeba většího prostoru. Lze ji však hrát i ve třídě.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Závěrečná část nebo jako rozehrátí TVJ. Zájmová aktivita při pobytu venku.

## 6) ZAJÍC

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Rozvoj běhu a reakce na signál, dále rozvoj paměti při zapamatování říkadel.

**Věk:** Hra je vhodná pro děti od 3let. Pro 5–6leté děti je již příliš jednoduchá.

**Počet dětí:** Hru lze hrát se všemi dětmi.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Pokud zvolíme jedno dítě jako zajíce, trvá dlouho, než se do běhu zapojí více dětí. Proto je vhodné na začátku zvolit více zajíců a poté jsou v krátké době aktivní všechny děti.

**Pochopení pravidel:** Hra je jednoduchá, děti ji bez problému pochopily. Trvalo delší dobu, než si děti zapamatovaly říkadla.

**Zájem dětí:** Hra má jednoduchá pravidla a děti se ji rychle naučily. Často ji chtějí opakovat.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Bez potřeby specifického prostoru a pomůcek.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Závěrečná část TVJ, zájmová aktivita při pobytu venku.

## 7) HONIČKY – a) Legrační, b) Se záchranou, c) Po dvou, d) Nakažlivá

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hry jsou vhodné k rozvoji vytrvalostního běhu, rozvíjí orientaci v prostoru.

**Věk: Legrační:** Je vhodnější až od 4 let, pro mladší děti byl náročný pohyb s držením se za nějakou část. **Se záchranou:** Od 4 spíše 5 let. Mladší děti nepochopily, co mají dělat, když jsou chyceni. Nedokázaly dodržovat pravidlo záchrany. **Po dvou a Nakažlivá:** Od 3 let.

**Počet dětí:** Všechny honičky lze hrát se všemi dětmi, ale musíme brát ohledy na prostor.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita: Legrační:** Běh někdy omezovalo držení se částí těla a chytač měl sníženou možnost chytit někoho jiného. U ostatních honiček byly děti velmi aktivní po celou dobu.

**Po dvou:** Více se osvědčila varianta předání „baby“ s komentářem: „Máš ji“, předávání plyšáka děti zdržovalo.

**Pochopení pravidel:** Legrační: a **Po dvou:** Děti pochopily. **Se záchranou:** Děti se nejdříve špatně orientovaly, kam mají jít úkol splnit nebo nevěděly, co mají dělat. Při dalším opakování se to zlepšovalo. **Nakažlivá:** Děti nevěděly, kdo s dětmi se stal honičem, ale nakonec utíkaly před každým dítětem.

**Zájem dětí:** Všechny honičky děti zaujaly. Jen děti, které nemají rády ruch a chaos, se moc nezapojovaly a radši se někam schovaly.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Doporučuji větší prostor i kvůli bezpečnosti.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Rozehřátí v TVJ, zájmová aktivita během pobytu venku.

## 8) FÁBORKOVÁ HONIČKA

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hra rozvíjí vytrvalost, postřeh, orientaci v prostoru.

**Věk:** Hra je vhodná od 4 let.

**Počet dětí:** Lze hrát se všemi dětmi s ohledem na prostor.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** U první varianty jsou aktivní všechny děti, po delší dobu. U druhé varianty, kdy jsou určeni honiči, kteří kradou ocásky, děti bez fáborku neměly už důvod běhat a tak skončily. Hru zdržovalo také rozdání si ocásků a zastrčení si je za kalhoty, což některé děti nezvládly.

**Pochopení pravidel:** Varianta s kradením si ocásku je těžší, děti si nestačily hlídat svůj ocásek a ještě krást jiný. Proto stále vyhrávaly stejné starší děti. To však dětem nevadilo, byly rády, že mohou běhat.

**Zájem dětí:** Dětem se hra zalíbila, chtěly ji opakovat.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Fáborky. Některé děti měly problém zastrčit si fáborek za kalhoty. Také je potřeba většího prostoru.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Rozehřátí nebo závěrečná část TVJ.

## 9) MRAZÍK A SLUNÍČKO

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hra vhodná k rozvoji vytrvalosti, orientaci v prostoru. Obměny dále rozvíjejí i výdrž v poloze - rovnováhu nebo obratnost.

**Věk:** Od 4 let.

**Počet dětí:** Dle prostoru ji lze hrát se všemi dětmi. Ve třídě byl optimální počet dětí max. 20.

▪ **Dle realizace:**

**Efektivita:** Děti jsou u obou variant hry po celou dobu velmi aktivní. Varianta 2 má další pozitiva v rozvoji obratnosti a rozvoji myšlení, protože děti si musí orientovat v tom, které děti mají zachraňovat. Také se rozvíjí sociální vztahy dětí.

**Pochopení pravidel:** Děti hru velice rychle pochopily.

**Zájem dětí:** Děti hru mají velice rády a vždy patří mezi hry, na které si vzpomenou, když si mohou zvolit hru samy. Raději hrají variantu se sluníčkem, která se osvědčila i vzhledem k případnému blátu venku.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Z bezpečnostního důvodu je hra vhodná do většího prostoru. Pro lepší odlišení mrazíka a sluníčka je zapotřebí nějakého předmětu, ale můžeme hrát variantu 2 bez pomůcek. Děti touží stát se sluníčkem nebo mrazíkem, proto určují podle počtu dětí většinou dvě dvojice.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Rozehřátí nebo jako závěrečná část v TVJ, zájmová aktivita při pobytu venku.

**10) HONIČKY V KRUHU – a) Na kočku a na myš, b) Na peška/Na krále**

▪ **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hry se zaměřují na rozvoj reakce, rychlosti, orientace v prostoru i koordinace.

**Věk:** Varianta 1 u obou her je vhodná pro nejmenší děti. Varianta 2 od 4 let. Zájem u starších dětí klesá.

**Počet dětí:** U varianty 1 je lepší více dětí, jinak je kruh malý a běh je náročnější, jelikož je nutné hodně zatáčet. U většího počtu dětí však dlouho trvá, než se všichni vymění. Optimální je počet do 12 dětí.

▪ **Dle realizace:**

**Efektivita:** Aktivní jsou jen dvě děti, ostatní stojí. U varianty 2 se více rozvíjí běh, ale strategický rys nadbíhání se u ní vytratil. Každá varianta má svá pozitiva.

**Pochopení pravidel:** Pravidla jsou jednoduchá, děti je znají a chápou dobře. Varianta 2 se také osvědčila, děti pravidla bez problému pochopily.

**Zájem dětí:** Děti mají Na kočku a myš velmi rády, jelikož ji znají už od malička a je jednoduchá. Varianta 2 se také osvědčila, děti změnu přivítaly.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Varianty 1 bez pomůcek. K variantě 2 potřebujeme více prostoru a nějaké předměty k označení met.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Kvůli aktivitě jen dvou dětí hru využívám hlavně při odpoledních činnostech nebo jako zájmovou aktivitu při pobytu venku.



## 11) RYBIČKY/DVA MRAZÍCI

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Běh se změnou směru, orientace v prostoru. Říkadlem také rozvíjíme paměť.

**Věk:** Hra je vhodná pro děti od 4 let.

**Počet dětí:** Optimální počet dětí je kolem 20, poté hra trvá déle a organizace je náročná.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Při hře je aktivní velký počet dětí po celou dobu hry.

**Pochopení pravidel:** Děti nejdříve nepochopily, že mají uhýbat a nechaly se ode mě chytat. Potom co zjistily, že vyhrává ten, kdo zůstane jako poslední, se již snažily uhýbat. Také chytači měli tendenci se vracet zpátky. Obměna se osvědčila, protože děti měly jasné dání, kudy mají běžet.

**Zájem dětí:** Děti hru hrají rády. Obě hry jsou na stejném principu, proto danou variantu volíme podle ročního období či dané příležitosti.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Bez pomůcek, ale je potřeba většího prostoru. Obměna umožňuje i prostor menší, protože děti mají za úkol proběhnout určitým územím.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Závěrečná část TVJ nebo jako zájmová aktivita při pobytu venku.

## 12) KVOČNA A KUŘATA/DÉŠŤ

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hra se zaměřuje na rozvoj reakční a maximální rychlosti, procvičíme různé lokomoce nebo můžeme využít běžeckou abecedu.

**Věk:** Hra je vhodná pro děti od 3 let.

**Počet dětí:** Bez problému je možné hrát se všemi dětmi.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Hru hrajeme se všemi dětmi najednou, proto je aktivita dětí velká.

**Pochopení pravidel:** Pravidla jsou velice jednoduchá.

**Zájem dětí:** Děti hru mají rády pro svou jednoduchost. Často obměňuji motivaci, takže zájem dětí o hru je velký.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Je možné hru hrát ve třídě, ale větší prostor je určitě přínosem. Nepotřebujeme žádné pomůcky.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hru je dobré využívat jako rozehrátí při TVJ.

### 13) CUKR KÁVA LIMONÁDA / NA KRÁLE

#### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Ve hře rozvíjíme reakci na slovo a pohyb, výdrž v pozici, čímž rozvíjíme sílu.

U hry „Na krále“ rozvíjíme také obratnost a opakování pohybu na základě nápodoby.

**Věk:** Hra se osvědčila u dětí od 4 let. Děti 5leté ji zvládly zorganizovat i samy.

**Počet dětí:** Hra je efektivní při počtu kolem 15 dětí, poté je hra už nepřehledná.

#### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Hra se zaměřuje především na reakci a ta se ve hře neustále opakuje.

**Pochopení pravidel:** Hra je jednoduchá, jen je potřeba dohlížet na dodržování nehnutého postoje a upozorňovat děti, aby včas zastavily. Také některé děti nemají tak silný hlas, proto je jim potřeba pomoci nebo určit dvě děti. Ty však musí spolupracovat a shodnout se.

**Zájem dětí:** Děti mají hru velmi rády. Hrají si ji často i samy. Hra „Na krále“ byla pro děti nová a velice se jim líbila. Mohly u ní „šáškovat“ a velmi se smály.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Můžeme využít rovinatého prostoru nebo mírného kopce, do kterého děti mohou běhat. Je vhodnější do vnějšího prostředí.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Nejvíce hru hrajeme jako zájmovou aktivitu během pobytu venku.

### 14) ČÁP ZTRATIL ČEPIČKU

#### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Procvičujeme zvedání kolen – skipink, reakci a běh. Dále pak znalost barev, myšlení a u obměny i pochopení přirovnání

**Věk:** Hru zvládnou už děti 3leté.

**Počet dětí:** Hru můžeme hrát s plným počtem dětí.

#### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Činnost je zaměřená hlavně na reakci, běh netrvá tak dlouho. Děti jsou aktivní po celou dobu. U varianty 2 je více procvičení běhu.

**Pochopení pravidel:** Pravidla jsou jednoduchá, všechny děti je pochopily, jelikož hru také už znaly. Variantu 2 také pochopily.

**Zájem dětí:** Děti hra bavila, vydrží ji hrát dlouho, chtějí ji často opakovat. Varianta 2 byla pro děti zpestřením a přijaly ji velmi dobře.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Hra je vhodná do třídy, kde máme dostatek barev. Venku zase můžeme hledat různé přírodniny. U varianty 2 je potřeba více prostoru jinak se děti při obíhání mety postrkávají a je to nebezpečné.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná při závěrečné části TVJ nebo při odpoledních činnostech. Také při pobytu venku.

## **15) SILNIČNÍ DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY**

### **▪ Dle výběru:**

**Zaměření:** Všemi variantami rozvíjíme reakci na signál. Variantou 1 se zaměřujeme na vytrvalostní běh. Variantami 2 a 3 rozvíjíme maximální rychlost

**Věk:** Varianty 1 je vhodná pro 3leté děti, ale je nutné použít i slovní pokyn, jinak děti hned nezareagují. V2 zvládnou děti 4leté. V3 je vhodnější pro 5leté děti, protože si musí uvědomit směr běhu.

**Počet dětí:** Vzhledem k prostoru ji můžeme provádět se všemi dětmi.

### **▪ Dle realizace:**

**Efektivita:** U varianty 1 jsou zapojeny všechny děti po celou dobu. U variant 2 a 3 běhá určitá skupina dětí maximální rychlostí a pak následuje chvíle odpočinku.

**Pochopení pravidel:** Všechny varianty děti pochopily, pravidla jsou jednoduchá. Některé děti déle reagovaly na signál. U varianty 2 se bez problému střídaly. Vždy jedna skupina vyběhla a druhá se vrátila. Varianta 3 je náročnější, protože děti se musí zorientovat, s jakou skupinou se vymění, neboli jakým směrem mají běžet. Je vhodné u této varianty děti postavit do zástupu, aby se nesrazily.

**Zájem dětí:** Při zadání, aby si děti vymyslely nějaký dopravní prostředek, děti zpozorněly, byly tvořivé a pak i více aktivní. Hra je bavila.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Potřebujeme pouze nějaké předměty různé barvy jako barvy semaforu. U třetí varianty je potřeba většího prostoru.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná jako rozehrátí v TVJ.

## **16) SEMAFORY**

### **▪ Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra se zaměřuje na reakci na signál a běh, dále pak na spolupráci.

**Věk:** Aktivita je vhodnější od 5 let, mladší děti nevěděly, co mají dělat. Obměnu zvládnou i 4leté děti.

**Počet dětí:** Optimální je počet kolem 18 dětí. Při větším počtu je hra chaotická.

### **▪ Dle realizace:**

**Efektivita:** Hra je náročnější a děti více vymýšlejí, jak vytvořit trojice, než aby se střídala reakce s během. Mladší děti se úplně ztrácely a nepracovaly. Po opakování děti tvořily

stále stejné trojice, takže děti nemusely tolik přemýšlet. To jsem vyřešila tak, že si po určité době děti vyměnily víčka mezi sebou.

**Pochopení pravidel:** Pravidla jsou náročnější, děti nevěděly jak vytvořit trojice. První pokus byl velký chaos. Obměna je jednodušší, proto jsem hru zkoušela nejdříve s víčky, potom sestavování semaforu z různých postojů lépe pochopily. Mladší děti se však málo zapojovaly.

**Zájem dětí:** Hra je už náročnější na pochopení pravidel, proto zájem nebyl z počátku tak velký. Posupně se to lepšilo, ale mezi nejoblíbenější hra nepatří. Dětem se moc líbilo zapojení do hry písničky z CD, děti při ní běhaly.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Pro hru vyhovuje prostor třídy. Je potřeba několik víček tří barev semaforu nebo jiných předmětů. Víčka jsou však dobře dostupná.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná jako závěrečná část TVJ.

## 17) VŠICHNI, KDO MAJÍ RÁDI

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hra rozvíjí běh s maximální rychlostí. Podle prostředí hra umožňuje běh do kopce, čímž s dětmi přirozeně posilujeme končetiny. Také má vliv na rozhodnost.

**Věk:** Děti hru zvládnou už od 4let.

**Počet dětí:** Je možné zapojit všechny děti, samozřejmě vzhledem k prostoru.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Pokud volíme věci, které mají všechny děti rády, tak jsou děti hodně aktivní. Při vybíhání kopce intenzitu pohybu zvýšíme.

**Pochopení pravidel:** Pravidla nejsou náročná, všechny děti je pochopily.

**Zájem dětí:** Děti hra zaujala a líbila se jim. Hry se dobrovolně účastnilo přibližně 15 dětí.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Ke hře je vhodná velká plocha. Můžeme volit i kopcovitý terén. Hra se hraje bez pomůcek.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Jako zájmová aktivita při pobytu venku.

## 18) TEČKA, ČÁRKA, VYKŘIČNÍK/OHEŇ, VODA, BLESK

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hra je vhodná k rozvoji reakce na signál, síly (děti mají vydržet v dané pozici, obratnosti a běhu).

**Věk:** Hra je vhodná od 4 let.

**Počet dětí:** Je možné hrát se všemi dětmi.

▪ **Dle realizace:**

**Efektivita:** Při hře jsou aktivní všechny děti. Střídají se různé polohy a nejsou dlouhé prodlevy během hry, kdy by děti nic nedělaly. Běh jsem doprovázela ťukáním na dřívka nebo běháním, abych nemusela určovat, kdy děti mají pozici opustit a začít běhat.

**Pochopení pravidel:** Dětem nejdříve dělalo problém zapamatovat si jednotlivé pokyny a správně je splnit. Proto jsem tečku, čárku vykřičník vyměnila za motivaci zvířat – myš, had, žirafa. Děti měly lepší představu o zvířeti.

**Zájem dětí:** Děti hra bavila; vždy nadšeně pobíhaly, když dostaly nějaký úkol. Hra se stala u dětí velmi oblíbenou.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Není potřeba žádných pomůcek. Jelikož si děti lehají na zem, není možné ji hrát kdekoli. Jedině že bychom volili jiný pohyb. Při volbě možnosti oheň, voda, blesk musíme zvolit prostor, kde děti mohou vylézt na nějakou překážku.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Jako rozehřátí nebo závěrečná část TVJ.

## 19) VLEVO NEBO VPRAVO

▪ **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra rozvíjí reakci na signál, maximální rychlost, pozornost.

**Věk:** Hru zvládly děti až od 5let. Mladší děti se špatně orientovaly a nevydržely se tolik soustředit na signál. Pravolevou orientaci zvládly děti až 6leté.

**Počet dětí:** Optimální počet byl do 15 dětí. Poté už byl zástup dětí moc dlouhý a bylo těžké udržet pozornost dětí. Také neměly dostatek prostoru.

▪ **Dle realizace:**

**Efektivita:** Hra je výborná k nácviku startu a nahrazuje tzv. rovinky. Je potřeba zdůraznit motivaci, aby děti měly za cíl běžet co nejrychleji. Trochu zdržovalo, než se děti znovu postavily do zástupu, ale alespoň měly čas si odpočinout, což je po maximálním běhu důležité. Také můžeme prostor volit tak, aby jedna část byla do kopce, tím se intenzita běhu zvýší.

**Pochopení pravidel:** Pravidla pochopily všechny děti. Volila jsem nejdřív pohyb ruky a poté různě označené mety.

**Zájem dětí:** Některé děti se hry účastnily. Hra však nebyla tak úspěšná jako jiné. Hry jsem se také poté účastnila a děti se mnou závodily, takže běh byl co nejrychlejší. I když je hra formou závodu, nemusela jsem po každém kole určovat, kdo byl první. Děti si vše zhodnotily samy podle sebe, každý si řekl nějaké místo. Já jen chválila, jak rychle všichni běželi.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Prostor musí být opravdu velký. Můžeme volit prostor tak, aby na jedné straně byl kopec, do kterého by děti vybíhaly. Pomůcky nejsou náročné, potřebujeme pouze nějak označit cílové mety. Pro větší motivaci můžeme použít zmíněné rekvizity.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Vzhledem k optimálnímu počtu dětí je vhodná jako zájmová aktivita při pobytu venku. Také ji lze využít pro rozehrání v TVJ, ale je potřeba promyslet organizaci se dvěma skupinami.

## 20) ČÍSLOVANÁ

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hrou rozvíjíme maximální rychlost, reakci na signál. Hra nahrazuje nácvik startu.

**Věk:** Varianta 1 je vhodná pro děti od 5 let. Variantu 2 zvládnou i mladší děti – 4leté.

**Počet dětí:** Ideální počet je kolem 20, ale lze ji hrát i se všemi dětmi. U 1. varianty je dobré mít počet dětí podle počtu skupin, k druhé je dobré mít sudý počet dětí.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Aktivita dětí je postupná. Varianta 1 spíše rozvíjí reakci. Běh nemůže být tolik rozvinut, protože se obíhá do kruhu. Varianta 2 záměr splňuje více. Aktivitu dětí můžeme také zvýšit, pokud do skupiny přidáme více stejných obrázků. Děti se častěji zapojují.

**Pochopení pravidel:** U 1. varianty děti trochu tápaly, jakým směrem mají běžet. Varianta 2 byla jednodušší a děti ji bez problému pochopily.

**Zájem dětí:** Děti se těšily, kdy budou vyvolány. Hru jsme hráli asi 15 minut a všichni se vystřídali. Děti pozorně vyčkávaly. Oblíbenost hry však byla nižší.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Jelikož rozdělení dětí podle čísel bylo pro některé mladší děti těžké, protože si číslo nezapamatovaly, je potřeba si připravit lístečky s různými obrázky. Hra také vyžaduje více prostoru.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná pro závěrečnou část TVJ nebo během pobytu venku.

## 21) RYCHLÝ STARTÉR

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hra rozvíjí reakci na pohyb a maximální rychlost. Také ji můžeme využít k posílení pozornosti dětí.

**Věk:** Pravidla dobře pochopily až děti 5leté. Děti 4leté po několikátém opakování ji také zvládly.

**Počet dětí:** Vhodný počet je kolem 12 dětí. Ve větším počtu děti nemají už tolik přehled o startérovi, protože řada je moc dlouhá.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Aktivní jsou všechny děti. Střídá se maximální běh s dobou odpočinku. Chvilí trvá, než se děti zase postaví do řady. Aby organizace byla rychlejší, je vhodné dětem vyznačit středovou čaru. Zpočátku děti hned nepochopily pravidla a hru jsme museli několikrát přerušovat.

**Pochopení pravidel:** Hra byla pro děti náročnější. Některé děti vybíhaly bez předmětu a tím pletly ostatní. Některé zase když dostaly předmět, tak stály a nevyběhly. Děti také byly často zvědavé a koukaly se dozadu, takže je nutné dohlížet, aby nepodváděly.

**Zájem dětí:** Když už hru pochopily, tak ji chtěly stále opakovat. Průběžně se někdo ke hře přidával, někdo ji zase opustil. Podobně jako v předchozí hře nemusíme děti hodnotit, kdo byl první a kdo ne. Děti si samy určily místo podle toho, jak se zhodnotily.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Větší rovinný prostor, kde děti mohou běžet přímo. Je potřeba jednoduchý předmět. Já jsem použila kapesníčky z kapsy, takže pomůcky nejsou nijak náročné.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Zájmová aktivita při pobytu venku.

## 22) ČERVENÍ A BÍLÍ / KARKULKA A VLK

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra se zaměřuje na rozvoj reakce a maximální rychlosti. Můžeme měnit starty z různých poloh.

**Věk:** Hra je už náročnější, je potřeba rychle si uvědomit, jestli mám utíkat nebo chytat druhé. Podle pochopení pravidel bych ji hrála až s dětmi 5letými či 6letými.

**Počet dětí:** Optimální je 20 dětí, lze však hrát i s více dětmi. Potom je však organizace už náročnější. Vhodný je sudý počet dětí.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Jsou aktivní všechny děti. Po každé hře dlouho trvá, než se děti zase srovnají do dvou řad tak, jak mají a než zpozorní.

**Pochopení pravidel:** Pravidla pochopily jen starší děti. Pro děti bylo náročné rychle se rozhodnout, jestli se mají otočit a utíkat, nebo chytat druhé. Reakce byla u dětí velmi odlišná. To se zlepšilo, když jsem vzdálenost mezi dětmi na začátku zvětšila, ale stále některé vůbec nechápaly, co mají dělat, koho mají chytat.

**Zájem dětí:** Zájem dětí byl na začátku velký, ale poté, co se nedařilo hru hrát, kvůli nepochopení pravidel, zájem rychle opadal.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Je lepší větší prostor. Pomůcky nejsou potřeba.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná jako závěrečná část TVJ nebo jako zájmová aktivita při pobytu venku. S danou skupinou jsem však hru vícekrát nehrála.

### **23) PUZZLE / STAVBA**

#### **▪ Dle výběru:**

**Zaměření:** Hrou rozvíjíme rychlost, při obměně i obratnost. Dále pak myšlení a spolupráci.

**Věk:** Hra je vhodná již od 4 let.

**Počet dětí:** Optimální počet je do 20 dětí.

#### **▪ Dle realizace:**

**Efektivita:** Aktivita dětí není tak velká, jelikož se postupně střídají v družstvu. Záměr vyvinout maximální rychlost však hra splňuje a potom chvíle odpočinku, než na dítě přijde opět řada, je také vhodná.

**Pochopení pravidel:** Hra je na principu štafety. Jelikož děti s touto formou ještě neměly dostatek zkušeností, tak trochu tápaly, kam se mají zařadit, kdy mají vyběhnout apod. Organizačně je lepší, aby děti nejdříve přinesly všechny dílky puzzle, protože když jsem jim poradila, že někteří mezi tím mohou stavět, tak přestaly běhat a vznikl chaos v pořadí.

**Zájem dětí:** Děti se velmi snažily. Měly velkou motivaci přinést všechny dílky a skládanku složit.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Je potřeba si připravit sadu puzzle pro každé družstvo. Jako prostor je asi nejlepší tělocvična nebo herna. Ta ale často prostorově nedostačuje vzhledem k většímu počtu dětí.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná jako závěrečná část TVJ nebo při odpoledních činnostech.

### **24) HÁDKA**

#### **▪ Dle výběru:**

**Zaměření:** Rozvoj maximální rychlosti, při obměně lze také procvičit různé lokomoce.

**Věk:** Hru bych volila pro děti od 5let, jelikož mladší děti nezvládly ještě organizaci.

**Počet dětí:** Počet je optimální kolem 20 dětí, při větším počtu je složitější organizace a prostor ve třídě je již stísněný.



▪ **Dle realizace:**

**Efektivita:** Děti se postupně střídají, proto jsou aktivní jen po určitý čas. Jelikož záměrem je maximální běh, je čekání na další běh přínosné vzhledem k potřebě odpočinku.

**Pochopení pravidel:** Pro děti bylo náročné orientovat se v tom, která obruč je jejich. Také nevěděly, co mají dělat, jelikož jednou běžely bez předmětu, podruhé běžely s předmětem, což pro ně bylo matoucí a děti, které nebyly pozorné při vysvětlování pravidel, pak nevěděly, co mají dělat. Hru je tedy potřeba několikrát opakovat. Zájem však u dětí opadal.

**Zájem dětí:** Nejprve velký, protože se těšily, co nového budou dělat, poté jelikož organizace byla složitější, se zájem snižoval.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Realizace ve třídě byla stísněná, proto je vhodnější venkovní prostor s rovným placem. Děti také mohou běhat do kopce, pokud máme dostupný takový terén.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná jako závěrečná část TVJ.

## 25) KRMENÍ ZVĚŘE

▪ **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra je vhodná při nácviku sprintu, při obměně rozvíjíme různé lokomoce a můžeme také zařadit prvky abecedy nebo starty z různých poloh.

**Věk:** Hru děti pochopily již od 4 let.

**Počet dětí:** Lze ji hrát i se všemi dětmi, ale optimální je vzhledem k organizaci a prostoru počet kolem 20 dětí.

▪ **Dle realizace:**

**Efektivita:** Do činnosti bylo najednou zapojeno hodně dětí. Aktivita dětí byla tedy velká. Vždy jedna polovina dětí běžela, druhá odpočívala.

**Pochopení pravidel:** Děti se hůře orientovaly na předmět, který přinesla jejich protějščí dvojice, to ale nebylo důležité. Prostě si na prostřední čáru našly volný předmět.

**Zájem dětí:** Děti hra bavila. Především motivace, že musí nakrmit zvěř, děti zaujala.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Hra si vyžaduje větší rovinný prostor. Je vhodná ven, kde jako pomůcky můžeme využít přírodniny.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Při pobytu venku.

## 26) SLEPICE A LASICE

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hra je přínosná vzhledem k rozvoji vytrvalosti a orientaci v prostoru. Hra částečně rozvíjí i hod, ale ten většinou děti neprováděly technicky správně, protože pospíchaly.

**Věk:** Hru zvládnou děti 3leté.

**Počet dětí:** Nejlepší je počet kolem 15 dětí. Při 20 dětech se hra dá ještě hrát, ale poté je kolem hnízda slepic chaos a tlačence. Proto je dobré zvolit více hnízd. Potom je možné ji hrát i se všemi dětmi, ale vyžaduje si to více prostoru.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Při hře jsou aktivní všechny děti po dlouhou dobu. Děti střídají běh s chůzí, ale pořád jsou v pohybu a aktivní.

**Pochopení pravidel:** Pravidla jsou velice jednoduchá, všechny děti je pochopily. Jen je potřeba hlídat děti, aby je dodržovaly a nosily vejce po jednom. Je potřeba také dbát na bezpečnost v prostoru kolem hnízda, protože se u něho děti hodně shlukují.

**Zájem dětí:** Dětem se hra hned zalíbila a všechny bavila. Často ji chtějí opakovat.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Jako pomůcky jsou nejlepší zmuchlané papírové koule, které máme ve třídě neustále po ruce, protože je často používáme i k jiným hrám. Prostor volíme vzhledem k počtu dětí, ale je možné hrát hru bez problému i ve třídě.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Závěrečná část TVJ nebo také při odpoledních činnostech.

## 27) NA KUKAČKY

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hra podporuje vytrvalostní běh, ale i rychlost. Dále taktiku a orientaci v prostoru.

**Věk:** Hru děti zvládnou od 4 let.

**Počet dětí:** Hru je dobré hrát s počtem kolem 15 dětí, při větším počtu už vzniká chaos.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Hra je už náročnější na přípravu, než si děti vytvoří hnízda s vejci. Poté jsou však zapojeny všechny děti. V prostorách třídy byly hnízda těsně vedle sebe, proto záměr nebyl dostatečně naplněn. Venku se však běh rozvíjel dobře. Po určité době zejména děti s krajními hnízdy přestaly běhat, protože jim nikdo do hnízda vajíčka nedonášel, někteří jich naopak měli moc. To však můžeme korigovat a některým dětem pomáhat.

**Pochopení pravidel:** Pravidla děti pochopily bez problému. Je však nutné děti pohlídat, aby dodržovaly přenášení vajec po jednom.

**Zájem dětí:** Děti hra bavila, někdo se však vztekal, že mu všichni nosí vajíčka do jeho hnízda.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Aby hra splňovala záměr, potřebujeme větší prostor. Pomůcek je již potřeba více. Potřebujeme předměty na vytvoření hnízda a papírové koule na vajíčka. Venku si hnízda můžeme vytvořit pomocí listů a vajíčka z kaštanů.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná pro závěrečnou část TVJ nebo při pobytu venku. Také ji můžeme použít při odpoledních činnostech.

## **28) NA HORKÝ BRAMBOR**

### **▪ Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra je vhodná k rozvoji běhu s maximální rychlostí.

**Věk:** Hra je vhodná pro děti od 4 let.

**Počet dětí:** Optimální je počet do 15 dětí. Při větším počtu už děti nejsou moc aktivní a hra je pak nebaví.

### **▪ Dle realizace:**

**Efektivita:** Aktivita dětí je malá, vždy běhá jen jedno dítě, maximálně dvě. Děti se však rychle střídají. Hra je velmi jednoduchá a děti si ji hrály i samy v malé skupince během pobytu venku. Některé děti měly také potřebu si kamaráda dlouho vybírat, takže se hra občas trochu zpomalila. Ale upozorněním, že brambor je horký a že nás popálí, si děti vždy pospíšily. Také pokud je dětí hodně můžeme přidat do kruhu další bramboru. Musíme dbát však na bezpečnost, aby se děti nesrazily.

**Pochopení pravidel:** Pravidla děti pochopily. Protože si nepamatovaly, kdo již běžel a kdo ještě ne, tak jsme si s dětmi přidaly pravidlo, že po předání předmětu si sednou do dřepu. Tím se všechny děti vystřídaly. Když seděly všechny, tak zase rychle vyskočily a hra pokračovala dál.

**Zájem dětí:** Dětem se hra zalíbila, poté si ji i samy často hrály na zahradě. Děti braly motivaci horkého předmětu vážně, moc se při hře bavily a smály se.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Můžeme využít jakýkoliv předmět, klidně i kapesníčky, které nosíme v kapse. Prostředí si vyžaduje spíše rovinný terén.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Zájmová činnost při pobytu venku nebo při odpoledních činnostech.

## 29) HLEDAČI POKLADŮ

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hra rozvíjí vytrvalostní běh. Poté také orientaci v prostoru a zrakové vnímání.

**Věk:** Děti hru zvládnou od 4 let, ale někteří ještě nejsou schopní dostatečně se orientovat v prostoru.

**Počet dětí:** Hru je možné hrát se všemi dětmi.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Děti jsou po celou dobu aktivní a to celkem dlouho dobu (15 minut). Obě varianty se osvědčily. Obměna se značkami dětem trvala delší dobu. Kdo svůj poklad nebo své značky našel, poté pomáhal mladším dětem, kterým se tak nedařilo v hledání.

**Pochopení pravidel:** Pravidla děti pochopily, obě obměny zvládly.

**Zájem dětí:** Zájem dětí byl velký. Na začátku byly velmi odhodlané a do hledání se pustily velmi nadšeně. Těm, kterým se nedařilo předměty najít, zájem poněkud ztrácely.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Hra je vhodná pouze ven do prostoru. Ve třídě se poté nerozvíjí vytrvalostní běh, ale pouze zrakové vnímání. Je potřeba si připravit pomůcky. Papírky jsou rychle nastříhané, ale u obměny vytvořit více značek dá více práce.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Při pobytu venku.

## 30) HVĚZDICOVÝ BĚH

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hra rozvíjí vytrvalostní běh a orientaci v prostoru.

**Věk:** Hra je vhodná pro děti od 5 let. Mladší děti hned nepochopily organizaci hry.

**Počet dětí:** Hru lze hrát s 5 dětmi najednou, nebo musíme vytvořit více stanovišť.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Hru může hrát malý počet dětí, které se postupně střídají.

**Pochopení pravidel:** Hru děti pochopily, jen potřebovaly občas poradit, kam mají běžet.

**Zájem dětí:** Děti činnost zaujala, měly motivaci posbírat si všechny kartičky.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Hru je nutno hrát ve větším prostoru buď tělocvičny, nebo venku. K činnosti si připravíme jednoduše nastříhané barevné čtvrtky.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Nabídková činnost při pobytu venku nebo jako jedno ze stanovišť při hlavní činnosti v TVJ.

### 31) STRÍDAVÝ BĚH – POPLETA

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra rozvíjí vytrvalostní běh a rychlost

**Věk:** Hra je vhodná od 5 let, mladší děti ještě nepochopily systém běhu.

**Počet dětí:** Při dostatečném prostoru ji mohou hrát všechny děti.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Hru mohou hrát najednou všechny děti a jsou aktivní po dlouhou dobu.

**Pochopení pravidel:** Z počátku měly děti problém pochopit, že se musí s každým lístečkem vrátit, a pak běžet pro další.

**Zájem dětí:** Hru děti plnily se zájmem. Všechny se snažily posbírat všechny kartičky. Někdo celou dráhu neuběhl a začal chodit.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Při větším počtu je potřeba více prostoru a nastříhané barevné čtvrtky na kartičky.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je výborná jako rozcvičení při TVJ.

### 32) OSOBNÍ VLAK/STONOŽKA/INDIÁNSKÝ BĚH

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra je vhodná k rozvoji vytrvalostního běhu a udržování správného tempa.

**Věk:** Hru lze s dětmi zkoušet od 3 let.

**Počet dětí:** Hrajeme ji klidně se všemi dětmi.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Aktivní jsou všechny děti. Některé děti nevydržely běžet po celou dobu a poté přešly v chůzi. To u varianty vlak některé děti omezovalo. Bylo nutné zavést si pravidlo že, pokud je před kamarádem mezera, můžeme ho předběhnout. Nejvíce využívám indiánský běh.

**Pochopení pravidel:** Hru děti pochopily. U varianty vlak nebo stonožka se děti musely postupně učit běhat v zástupu.

**Zájem dětí:** Hrou si zpestřujeme vycházku, zúčastní se většinou všechny. Kdo nechce, tak jde s druhou paní učitelkou za námi chůzí. Děti se mnou společně počítaly a to je motivovalo vydržet po celou dobu úseku.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Potřebujeme dlouhou trať, kde se děti mohou samy pohybovat a nehrozí jim nebezpečí např. pěší stezku, polní nebo lesní cestu. Lze ji hrát i na zahradě, kde můžeme obíhat zahradu.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Během pobytu venku na vycházce nebo na zahradě, kterou jsme celou obíhali.

### 33) BĚH K NEZNÁMÉMU CÍLI

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra rozvíjí vytrvalostní běh a orientaci v prostoru.

**Věk:** Je vhodná pro děti od 5 let. Mladší děti se ve změnách směru špatně orientovaly.

**Počet dětí:** Optimální počet je do 15 dětí. Potom je ve hře chaos.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Při hře jsou aktivní všechny děti po celou dobu. Hra však děti moc dlouho nebavila, a tak netrvala dostatečně dlouho.

**Pochopení pravidel:** Hra byla pro děti trochu nepochopitelná. Změna směru byla náročná. Také děti různě reagovaly na pokyn, takže vznikl chaos.

**Zájem dětí:** Hra byla pro děti nejasná. U aktivních dětí zájem postupně opadal, protože v podstatě se jim jejich úsilí nevyplatilo. Pomalejší děti zase v určitém okamžiku byly první, takže se víc snažily. U dětí hra úspěch moc neměla.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Je potřeba většího prostoru, aby děti měly dostatek místa k běhu.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Jako zájmová aktivita při pobytu venku.

### 34) ČLOVĚČE, NEZLOB SE

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Rozvoj rychlosti i vytrvalosti, podle počtu hodů na kosce. Dále pak týmová spolupráce.

**Věk:** Hra je hratelná s dětmi 5letými. Pro mladší děti byla pravidla už náročná.

**Počet dětí:** Hra je vhodná přibližně pro 16 dětí.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Hra je náročnější na organizaci. V daný okamžik je aktivních pár dětí.

**Pochopení pravidel:** Hru jsem zkoušela nejprve s osmi dětmi, které byly rozděleny do čtyř skupin po dvojicích, aby pravidla jednoduše pochopily. Tím jsem stíhala všem dětem pomoci. U některých dětí byl problém, že nebyly schopny určit počet na kostce, proto jsem vytvořila kostku jen do tří.

**Zájem dětí:** Ten byl u dětí velký. Zalíbilo se jim, že si mohou zahrát „Člověče, nezlob se“ na živo a že se stanou figurkami.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Je potřeba připravit kostky a vyznačit hrací území. Prostor je potřeba větší. Ale hru lze hrát i ve třídě.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Jako odpolední činnost, nebo při pobytu venku.

## **B) SKOKANSKÉ HRY A ČINNOSTI**

### **35) ŘÍKADLA SE SKOKY A SKÁKAVÁ ZVÍŘATA**

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Aktivitami procvičujeme různé druhy skoku. Říkadla slouží jako motivace.

**Věk:** Činnost zvládnou již děti 3leté.

**Počet dětí:** Lze hrát se všemi dětmi, ale musíme brát ohledy na prostor.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Při činnosti jsou aktivní všechny děti. Je potřeba propojovat skoky i s jinými lokomocemi. Všechna říkadla se velmi osvědčila.

**Pochopení pravidel:** Říkadla se děti rychle naučily. Způsob skákání podle zvířete jsme si nejdříve ukázaly a pak děti automaticky reagovaly podle obrázku.

**Zájem dětí:** Děti mají tyto činnosti velmi rády.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Můžeme použít obrázky skákavých zvířat, které zvedáme nad hlavu, děti poté musí reagovat. Pravidelně využívám prostoru ve třídě, ale ten je omezený. Je nutné zvážit prostor vzhledem k počtu dětí.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Činnosti je vhodné zařadit mezi rozehřátí a průpravné cviky.

### **36) KROUŽÍCÍ LANO**

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Činnost je vhodná pro překračování nebo přeskakování lana, také je důležitý odhad a reakce.

**Věk:** Překračování zvládnou děti od 3let, postupně překážky zvyšujeme.

**Počet dětí:** Optimální je počet kolem 15 dětí. Děti mají dostatek místa pro odraz a kruh je přiměřeně velký.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Děti se v aktivitě střídají.

**Pochopení pravidel:** Činnost je jednoduchá děti hned pochopily, co mají dělat. Jen se musely naučit odhadnout načasování odrazu.

**Zájem dětí:** Činnost děti zaujala, často ji opakujeme.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Potřebujeme dlouhé lano. Můžeme využít i herny ve třídě nebo prostoru na zahradě, kde lze lano uvázat ke stromu, kolem kterého udělají děti kruh.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hru využívám jako odpolední činnost nebo jako zájmovou aktivitu při pobytu venku.

### 37) DO VODY, Z VODY

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra je zaměřena na skok snožmo vpřed a vzad.

**Věk:** Děti hru zvládnou od 4 let.

**Počet dětí:** Optimální je počet do 15 dětí.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Všechny děti jsou aktivní po celou dobu. Skoky se rychle střídají. Když děti udělají chybu, tak vypadnou, ale můžeme zvolit třeba trestné body při chybě, aby děti nemusely vypadávat.

**Pochopení pravidel:** Pravidla jsou jednoduchá, děti je rychle pochopily. Děti si ji zvládnou hrát i samy.

**Zájem dětí:** Hra je u dětí velmi oblíbená. Hrajeme ji často venku.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Pouze nějakou čáru, kterou děti přeskakují.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Při ranních spontánních her, odpolední činnosti, při pobytu venku.

### 38) KAM DOKÁŽEŠ SKOČIT?

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra rozvíjí odrazovou sílu a procvičujeme skok do dálky snožmo nebo skok s rozběhem.

**Věk:** Hra je vhodná pro děti od 4 let.

**Počet dětí:** Každý dítě si hraje samostatně, mohou ji hrát všechny děti najednou. Při společné organizaci je pak vhodný počet do 10 dětí.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Každé dítě si hraje samostatně, takže aktivita je u každého podle své volby.

**Pochopení pravidel:** Hru děti pochopily. Z počátku si značku házely moc daleko, ale postupně se získáváním zkušeností už vzdálenost odhadovaly.

**Zájem dětí:** Hru jsem dětem nabídla a děti si ji začaly zkoušet. Potom jsme si ji zkusily společně. Hra se jim zalíbila a příště si ji děti zkoušely samy.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Hru lze hrát kdekoliv, ve třídě i venku. Venku můžeme použít nějaký kámen nebo šišku, ve třídě víčko nebo papírovou kouli.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Jako zájmová aktivita při pobytu venku. Děti si ji mohou zkoušet i při ranních hrách. Lze ji použít i jako stanoviště při hlavní části TVJ.



### **39) PŘESKOČ SÁM SEBE**

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Činnost rozvíjí odrazovou sílu a koordinaci celého těla při skoku. Také procvičujeme názvy části těla.

**Věk:** Činnost je vhodná od 4 let.

**Počet dětí:** Děti činnost hrají po jednom. Proto je možné hrát se všemi dětmi.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Každé dítě pracuje samostatně, proto jsou aktivní všechny děti. Je však potřeba pomoc od jiného dítěte nebo učitelky.

**Pochopení pravidel:** Činnost děti zvládly a vzájemně si pomáhaly.

**Zájem dětí:** Dětem jsem hru nabídla a ony se postupně zapojovaly. Moc se jim líbilo obkreslování postav křídami.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Venku je potřeba suchého povrchu. Na asfaltovém povrchu použijeme křídly a můžeme obkreslit celou postavu. Na trávě použijeme např. klacky jen k označení velikosti. Ve třídě si velikost můžeme označit pomocí víček.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Během ranních her, odpoledních činností nebo během pobytu venku.

### **40) ŽÁBA SKÁČE DO BEZU**

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hrou rozvíjíme odraz při skoku snožmo, také posilujeme spolupráci.

**Věk:** Ve 3 letech činnost děti zvládnou tak, že skáčou samostatně po novinách. Ve 4 letech děti zvládnou i pravidla uvedené ve hře.

**Počet dětí:** Optimální počet je kolem 20 dětí. Poté se po novinách pohybuje už moc dětí a není moc možností, kam skákat.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Příprava je náročnější, ale děti noviny pomáhají připravovat s námi. Potom jsou aktivní všechny děti po celou dobu hry.

**Pochopení pravidel:** Děti hru pochopily. Nejdříve si děti skákaní po novinách vyzkoušely samostatně, až poté jsem vytvořila skupinky. To děti pochopily také, jen občas měly problém dodržovat vybranou cestu.

**Zájem dětí:** Děti hra bavila, vymýšlely si různé cesty. Velký úspěch měla hra i venku.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Prostor ve třídě je dostatečný. Noviny nebo papíry jsou také jednoduše dostupné. Venku jsme si vystačili s velkými javorovými listy.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná jako stanoviště při TVJ, kde si děti mohou skákat volně po novinách. Také ji lze využít jako závěrečnou hru TVJ nebo při odpoledních činnostech. Hru lze využít i při pobytu venku.

#### **41) PŘES POTOK**

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Činností nacvičujeme odraz z jedné nohy a odraz jednoho s rozběhem.

**Věk:** Od 4 let hrou učíme odraz z jedné nohy.

**Počet dětí:** Děti si činnost zkoušejí jednotlivě, průběžně se můžou zapojit všechny děti.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Děti se na stanovišti postupně střídají. Větší vzdálenost děti pobízí skákat odrazem s jedné nohy a s rozběhem.

**Pochopení pravidel:** Činnost má cíl, který děti bez problémů plnily. Je nutné dohlížet na přešlapy a dostatečné intervaly mezi dětmi.

**Zájem dětí:** Děti si činnost se zájmem zkoušely. Postupně jsme mezeru zvětšovaly a děti napjaté, jestli ji přeskochí, nebo ne.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Prostor není náročný. Vystačíme si s místem v herně. Stačí nám dvě žíněnky nebo dva koberce.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hru využijeme při odpoledních činnostech nebo jako stanoviště v hlavní části TVJ. Také můžeme při pobytu venku přeskakovat klacky nebo potok.

#### **42) SKÁKANÁ/PANÁK**

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hrou procvičujeme skok po jedné noze s navazujícím odrazem. Můžeme také zvolit pro mladší děti skok snožmo. Hra podle pravidel dále procvičuje koordinaci.

**Věk:** Děti 4leté jsou schopny naučit se skákání panáka snožmo. Děti 5leté zvládnou poskoky po jedné noze. Některé děti 6leté se naučily i pravidla s házením kamínku.

**Počet dětí:** Skákání panáka je určeno cca pro 3–4 děti, které se střídají. Skákanou si mohou hrát ve dvojicích na jedné hrací ploše.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Děti mají o hru zájem a poté u ní vydrží dlouhou dobu.

**Pochopení pravidel:** Děti znají tvar panáka, ale některé pak už neznaly správnou posloupnost skoku. Také když si děti panáka kreslí samy, tak nejsou schopny odhadnout správné proporce nebo velikost. Poté se jim špatně skáče. Je dobré jim velikost lehce naznačit.

**Zájem dětí:** Děti si panáka rády kreslí a pak si ho automaticky také rádi skáčou.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Panáka, pokud si nevytvoříme nějakou pomůcku, lze hrát pouze venku. Potřebujeme křídý.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Při pobytu venku jako zájmová aktivita.

#### **43) SKOKY DO VÝŠKY – a) Skokan, b) Bubínek, c) Kam až vyskočíš**

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Všechny činnosti se zaměřují na skok do výšky. **A)** Je zaměřený na výskok snožmo. **B)** Propojuje chůzi a načasováním odrazu a **C)** Výskoky.

**Věk:** Všechny děti zvládnou od 4 let.

**Počet dětí:** Všechny činnosti si děti zkouší postupně. Mohou se u nich vystřídat všechny děti.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Všechny činnosti se velice osvědčily, děti si je aktivně zkoušely.

**Pochopení pravidel:** Činnosti jsou jasné a všechny děti je zvládly.

**Zájem dětí:** Všechny činnosti děti zaujaly. **C)** Aktivita byla pro děti zpestřením pobytu venku a děti zkoušely doskakovat na předměty celkem dlouho.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** **A)** Použila jsem pouze jeden vrchní díl švédské bedny, některé děti by však zvládly i dva. **B)** Potřebujeme bubínek. **C)** Je potřeba si připravit předměty, které jsem navázala na kloboukovou gumu. Ty jsem poté přivázala na strom do různé výšky. Příprava je už náročnější.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** **A)** i **B)** Jsou vhodné jako stanoviště v hlavní části TVJ. **B)** Při odpoledních činnostech. **C)** Při pobytu venku.

#### **44) PŘESKAKOVÁNÍ GUMY**

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Činností procvičujeme odraz krokem či rozběhem.

**Věk:** Je vhodná již pro některé děti 3leté.

**Počet dětí:** Činnost děti zkoušejí postupně, proto lze činnost dělat se všemi dětmi.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Dětem vytvoříme bezpečné překážky, které mohou jakkoliv překonávat, a které můžeme postupně zvyšovat. Také jsme je poté různě přelézali a podlézali.

**Pochopení pravidel:** Činnost má jednoduchý úkol, který všechny děti zvládly.

**Zájem dětí:** Děti činnost bavila, postupně si ji všechny zkoušely. Také jsme si udělaly takovou soutěž v přeskakování gumy, kterou jsem postupně zvyšovala. Děti ji překonávaly

s rozběhem. Někdo odraz s rozběhem zvládl, některé děti se bály a gumu pouze překročily. Děti ani moc neřešily neúspěch, všechny jsem velmi chválila a děti poté začaly fandit ostatním a velmi se u toho bavily.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Guma je velice snadno dostupná. Popřípadě využijeme lavičky. Jako prostředí jsem volila tělocvičnu v MŠ, ale činnost lze zkoušet i venku.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Činnost je vhodná při hlavní části TVJ jako stanoviště.

## C) HÁZECÍ ČINNOSTI A HRY

### 45) HÁZECÍ ŠTAFETA

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Činnost je vhodná jako určitá forma při nácviku správné techniky hodů.

**Věk:** Činnost lze zkoušet s dětmi od 4 let.

**Počet dětí:** Lze činnost hrát se všemi dětmi, organizace je však velice náročná. Optimální počet je do 20 dětí, kdy vytvoříme pět skupin po čtyřech dětech.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Děti se postupně střídají. Čím méně družstev, tím děti budou aktivnější.

**Pochopení pravidel:** Některé děti se hůře orientovaly v tom, jaký míček je jejich proto je dobré míčky odlišit barevně. Také je vhodné, aby děti vždy čekaly, než se připraví všechny děti, které mají házet a pak odhodí společně.

**Zájem dětí:** Děti hra zaujala, měly motivaci dohodit co nejdále. Navzájem se povzbuzovaly, ale jedná se spíše o činnost, která jim nepřináší tolik zábavy.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** K činnosti je potřeba opravdu velkého prostoru, nejlepší je louka. Také jsou výhodou různě barevné míčky.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hlavní činnost TVJ.

### 46) MÍČKOVÁ BITVA

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra rozvíjí hod, orientaci v prostoru, spolupráci, rychlost.

**Věk:** Hru děti zvládnou od 4 let.

**Počet dětí:** Hra se ve třídě dobře hraje s počtem 20 dětí. Ve větším prostoru není problém hrát i s více dětmi.

▪ **Dle realizace:**

**Efektivita:** Děti jsou aktivní po celou dobu. Nejdříve jsem s dětmi začínala tak, že každé dítě mělo jednu papírovou kouli. Poté však některé zapadly a koulí nebylo dost. Proto je dobré přidat do prostoru pár navíc, aby děti pořád měly plno práce a byly aktivní.

**Pochopení pravidel:** Děti mají tendenci sbírat více míčků na jednu. Nebo sbírat míčky i za čárou. Proto je důležité na začátku jim pravidla opakovat.

**Zájem dětí:** Děti hra zaujala, líbila se jim a moc se snažily míčky přehazovat. Občas ji s dětmi opakujeme, ale děti si na ni samy nevzpomenou.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Hru lze hrát ve třídě s papírovými koulemi. Venku na hřišti je nevýhodou, že míčky létají moc daleko, což ale může být výhodou k rozvoji běhu. Vhodná je také tělocvična, kde máme prostor ohraničený.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná jako závěrečná část TVJ.

#### 47) VLAŠTOVKA

▪ **Dle výběru:**

**Zaměření:** Činností podporuje správnou techniku hodů do dálky. Poté taky rozvoj jemné motoriky při skládání vlaštovky.

**Věk:** Házet s vlaštovkou zvládnou již děti 4leté.

**Počet dětí:** Jedná se o individuální činnost. Záleží na tom, kolik dětí se aktivitu zúčastní.

▪ **Dle realizace:**

**Efektivita:** Děti si hází se svojí vlaštovkou, proto je aktivita baví. Také jsou aktivní všechny děti najednou.

**Pochopení pravidel:** Činnost nemá žádná pravidla, ve třídě je však potřeba zavést pravidlo házení z jedné strany na druhou a počkat, až všichni dohodí. Některé děti měly problém hodit vlaštovku, proto jim musíme správný pohyb poradit.

**Zájem dětí:** Dětem se házení vlaštovek moc líbilo. Dlouho si s ní zkoušely házet. Některým dětem to nešlo, vztekaly se a brzo s činností přestaly.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Potřebujeme pouze papír na složení vlaštovky. Lze s ní házet i ve třídě, ale musíme dbát na bezpečnost, pokud máme vlaštovku se špičkou.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Při pobytu venku jako zájmová aktivita nebo jako odpolední aktivita.

#### **48) HOD NA CÍL – a) Střelnice, b) Trefíš vodníka, c) Hod' do truhly**

##### **▪ Dle výběru:**

**Zaměření:** Všechny činnosti procvičují správný hod, u kterého korigují směr a sílu.

**Věk:** **A)** Děti zvládnou od 4 let. **B)** Zkoušely i děti 3leté. **C)** Pro děti od 5-6 let.

**Počet dětí:** **A)** a **B)** děti se postupně střídají, lze pracovat se všemi dětmi. **C)** Optimální je počet 5 dětí k jedné bedně.

##### **▪ Dle realizace:**

**Efektivita:** **A)** Si děti postupně zkouší. **B)** Házet mohou všechny děti naráz nebo po malých skupinkách, které se rychle obměňují. Proto jsou děti po celou dobu aktivní. **C)** Děti nejdříve potřebovaly přijít na správný způsob hodů, aby se míček odrazil. Několikrát si to zkoušely a pak se jim to podařilo.

**Pochopení pravidel:** Všechny hry děti bez problému pochopily a nebyl žádný problém. **B)** Je potřeba dodržovat bezpečnost, aby děti nespadly do rybníka.

**Zájem dětí:** **A)** Děti měly velký zájem strefit cíl. **B)** Činnost vznikla ze spontánnosti dětí, které při procházce kolem rybníku automaticky začaly házet klacíky nebo kamínky do vody. Proto je činnost velmi bavila. **C)** Dětem chvíli trvalo, než se jim podařilo trefit se do bedny, ale pak měly velikou radost.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** **A)** Potřebujeme pomůcky podle volby činnosti. **B)** Je koncipovaná tak, že se využíváme rybníka nebo jezera. **C)** Potřebujeme míčky a bednu, do které se děti trefují.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** **A)** Kdykoliv během dne. **B)** Během pobytu venku někde u rybníka nebo jezera. **C)** Můžeme hrát venku nebo uvnitř jako odpolední činnost nebo při pobytu venku. Použijeme různé míčky nebo papírové koule

#### **49) PŘEHOŇ ZEĎ**

##### **▪ Dle výběru:**

**Zaměření:** Hrou rozvíjíme hod horním obloukem a podporujeme včasné odhození míče.

**Věk:** Hra je vhodná pro 4leté děti.

**Počet dětí:** Činnost můžeme hrát se všemi dětmi, pokud nám to prostor dovolí.

##### **▪ Dle realizace:**

**Efektivita:** Děti jsou velmi aktivní po celou dobu.

**Pochopení pravidel:** Činnost jako taková pravidla nemá. Při obměně, že hrajeme na dvě družstva, děti pravidla pochopily hned. Při využití plotu zahrady mají děti jasně oddělené poloviny a neporušují pravidla.

**Zájem dětí:** Dětem se aktivita velmi líbila, chtěly ji pak opakovat často.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Ke hře jsem využila plot zahrady, který je dostatečně vysoký, a který jsme s dětmi přehazovali. Ve třídě bychom museli vytvářet vysokou překážku. I venku jsme používaly papírové koule, protože jinak by míčky létaly daleko od MŠ.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Při pobytu venku, ale určitě ji můžeme využít při závěrečné části TVJ.

## **50) KRÁLOVSKÁ KORUNA**

### **▪ Dle výběru:**

**Zaměření:** Činnost se zaměřuje na hod horním obloukem s úkolem trefit cíl.

**Věk:** Dětem 4letým se moc korunu shazovat nedařilo, proto je vhodnější od 5let.

**Počet dětí:** U činnosti je vhodné se střídat. Je určena pro malou skupinu asi 5 dětí.

### **▪ Dle realizace:**

**Efektivita:** Činnost zaměření splňuje, je však důležité, aby cíl byl vyvýšen. Každé dítě hází samostatně.

**Pochopení pravidel:** Pravidla v podstatě neexistují, jelikož cílem je shodit korunu. Organizaci však děti zvládly. Postupně se střídaly a hru si hrály i samy.

**Zájem dětí:** Děti hra zaujala a vydržely ji hrát dlouho. Další den si o činnost samy řekly.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Korunu je vhodné postavit na vyvýšené místo. Já pro to využila velký molitanový válec. Potom využijeme papírové koule. Samozřejmě ji můžeme hrát i venku, kde využijeme třeba vyššího pařezu a kaštanů.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná při ranních činnostech nebo jako jedno stanoviště při hlavní části TVJ.

## **51) NA ZAJÍCE**

### **▪ Dle výběru:**

**Zaměření:** Hrou procvičujeme hod na pohyblivý cíl. Je důležitá přesnost a rychlost hodu.

**Věk:** Hru zvládly i děti 4leté, ale nevydržely u ní tak dlouho jako 5leté.

**Počet dětí:** Nejlepší pro hru je počet do 20 dětí.

### **▪ Dle realizace:**

**Efektivita:** Aktivní jsou při hře všechny děti. Zajíc pokud myslivci nejsou dostatečně daleko, nemají moc šanci cestu proběhnout. Aby se všechny děti vystřídaly, tak cestou probíhaly i tři zajíci navíc.

**Pochopení pravidel:** Pravidla děti pochopily. Neustále se však přibližovaly s lanem blíž, proto je důležité dohlížet na dodržování vzdálenosti.

**Zájem dětí:** Děti hra bavila. Měly velkou radost, když se do zajíce trefily. Vydržely jsme ji hrát přibližně 15 minut.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Hru jsem hrála ve třídě s papírovými koulemi. Hra je takto realizovatelná, ale zajíc nemá moc šanci, protože myslivci jsou dost blízko. Proto bych hru hrála spíše ve větším prostoru.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Jako závěrečná část TVJ nebo při pobytu venku.

## 52) NA JELENA

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hra rozvíjí přesnost hodů a dostatečnou rychlost hodů. Role jelena dále posiluje rozvoj obratnosti a postřehu.

**Věk:** Děti ji zvládnou od 5 let, ale z hlediska taktiky a spolupráce je vhodnější pro 6leté děti.

**Počet dětí:** Hra je vhodná pro skupinu asi 10 dětí. Jinak se děti velice pomalu střídají.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Děti hravou formou procvičují hod. Velice aktivní je jelen, ale ostatní děti se postupně střídají ve střelbě, ke které se dostanou jen občas. Hra je vhodnější pro starší děti.

**Pochopení pravidel:** Děti pravidla pochopily, ale nebyly v odhodu dostatečně rychlé a jelen jim většinou utekl. Také neodkázaly moc spolupracovat a takticky si přihrávat.

**Zájem dětí:** Děti si hru nejdříve se zájmem aktivně zkusily. Chvíli jsme ji hrály, ale potom ji postupně děti opouštěly. Zejména proto, že se jim nedařilo strefovat se do jelena.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Ke hře potřebujeme míč. Hru je vhodné hrát venku.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Zájmová aktivita při pobytu venku.

## 53) VYTLOUKANÁ

### ▪ Dle výběru:

**Zaměření:** Hrou procvičujeme hod na cíl.

**Věk:** Hra je vhodná pro děti od 5 let.

**Počet dětí:** Optimální počet je do 20 dětí.

### ▪ Dle realizace:

**Efektivita:** Hry se účastní všechny děti najednou. Nevýhodou je, že děti se strefují do míče na zemi, a tím nepodporujeme správný úhel odhodu.

**Pochopení pravidel:** Hru děti pochopily.

**Zájem dětí:** Děti hra poměrně bavila.



**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Děti hru pochopily. Nejdříve jsem použila míč nafukovací, ten ale nevyhovoval, protože jednou ránou od dětí odletěl za čáru. Proto jsem ho vyměnila za míč skákací, který v tělocvičně byl a ten byl výborný. Také děti nemusely házet moc do země, protože byl velký, což mělo další výhodu, protože se do něj děti dobře trefovaly. Hru je vhodné hrát spíše uvnitř.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Jako hlavní činnost TVJ nebo při odpoledních činnostech.

#### **54) DĚTSKÁ HÁZENÁ**

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Děti si procvičují hod, u kterého korigují směr míče. Také se rozvíjí taktika.

**Věk:** Hru bych doporučovala pro děti od 5 let. Ale může zaujmout i mladší.

**Počet dětí:** Hra je vhodná pro malou skupinu asi 5 dětí.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** U hry se většinou sejde asi pět dětí, které se střídají. Hru vydrží hrát velmi dlouho a samy si procvičují hod a střelbu.

**Pochopení pravidel:** Pravidla jsou velice jednoduchá a děti neměly problém je pochopit. Postupně se střídaly ve střelbě a hru hrály samostatně.

**Zájem dětí:** Aktivitu jsem dětem nabídla, když si půjčily míč. Ihned je začala bavit a hrají si ji pravidelně samy.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Jako bránu jsem pro děti zvolila dřevěný domeček, který máme na zahradě. Dětská hokejová branka není úplně ideální.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Nabídka činnosti při pobytu venku.

### **D) KOMBINACE DOVEDNOSTÍ – BĚHU, SKOKU, HODU**

#### **55) KDO DÁL?**

- **Dle výběru:**

**Zaměření:** Hrou procvičujeme hod a následně běh s maximální rychlostí.

**Věk:** Hra je vhodná pro děti od 5 let.

**Počet dětí:** Hru lze hrát s počtem do 20 dětí, když je rozdělíme na čtyři skupiny.

- **Dle realizace:**

**Efektivita:** Děti se postupně střídají. Vždy jedno dítě hodí, druhý běží. Aktivita se tedy střídá. Při menším počtu je aktivita větší, jelikož se děti rychleji střídají. Hru lze hrát i ve dvojicích a to jsou poté zaměstnány všechny děti.

**Pochopení pravidel:** Dětem z počátku nebylo jasné, pro jaký míček mají doběhnout. Proto jsme si to před startem nejdřív zopakovali.

**Zájem dětí:** Některé činnost bavila, některé po pár kolech si odešly hrát. Potom jsme hru hrály ve dvojicích, děti se rychleji střídaly a to zájem dětí zvýšil. Když si za odměnu odnesly lísteček, snaha byla větší.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** Je potřeba většího prostředí, aby děti mohly házet co nejdále. Nejlepší je hrát hru venku. Také potřebujeme různě barevné míčky, aby se děti orientovaly v tom, pro jaký míček běží. K motivaci si můžeme připravit drobné předměty, které děti sbírají.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Během pobytu venku jako zájmová aktivita.

## **56) NA PUKAVCE**

### **▪ Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra se zaměřuje na rozvoj maximální rychlosti a hodů.

**Věk:** Hra je určena pro starší děti od 5 nebo 6 let.

**Počet dětí:** Optimální počet je do 10 dětí.

### **▪ Dle realizace:**

**Efektivita:** Hra je určená pro malou skupinu a je potřeba si připravit hrací pomůcky. Děti jsou během hry aktivní a hra má dynamiku. Dětem se nedařilo trefovat se do běžících dětí, protože se odehrávalo moc akcí najednou a hod poté odbyly.

**Pochopení pravidel:** Pravidla jsou trochu náročnější. Děti si myslely, že tam najdou míček všechny a hned nepochopily, že mají běžet rychle zpátky.

**Zájem dětí:** Děti hra na začátku zaujala, poté, než se naučily princip, jejich zájem trochu opadal, ale nakonec měla celkem úspěch.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** K vytvoření hnízd jsem použila šátky ze školky. Hra je vhodná spíše ven na zahradu. Ve třídě není dostatek prostoru.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Hra je vhodná jako zájmová aktivita při pobytu venku.

## **57) BIATLON**

### **▪ Dle výběru:**

**Zaměření:** Hra v sobě zahrnuje běh a hod. Pokud přidáme trestný okruh, můžeme zařadit i různé druhy skoku.

**Věk:** Hra je vhodná pro děti od 5 let, jelikož je už organizace náročnější a děti musí plnit mnoho pokynů, když jsem však poslala na okruh nejdříve starší děti, mladší to poté okoukaly.

**Počet dětí:** Hru děti hrají postupně, může se jí účastnit libovolný počet dětí.

▪ **Dle realizace:**

**Efektivita:** Činnost je náročná na přípravu, ale v rámci tématu zimní sporty, jsem ji s dětmi vyzkoušela. Je důležité si promyslet celkovou organizaci, aby se mohlo hry zúčastnit více dětí. To jsem vyřešila tak, že si děti činnost zkoušely postupně na zahradě. Děti jsou při hře celou dobu aktivní.

**Pochopení pravidel:** Mladší děti celkovou organizaci nezvládly, proto pouze oběhly okruh s trefováním na koš.

**Zájem dětí:** Děti zaujala již příprava pomůcek. Vyptávaly se na co to je apod.

**Náročnost na prostředí a pomůcky:** K hodu na cíl jsem použila koše, které jsem zavěsila na plot. Strefovaly se papírovými koulemi. Také jsem využila fáborky, které si děti vždy po splnění okruhu zastrčily za kalhoty. Ještě doporučuji mít start u „střelnice“, abychom mohli děti korigovat a dohlížet na dodržování pravidel.

**Vhodnost zařazení v denním režimu:** Nabídková aktivita při pobytu venku.

## 4.1 Tabulkový přehled hodnocení her a činností

### Hodnotící škály:

<b>Efektivita:</b> (E)	1. Všechny děti jsou aktivní.
	2. Děti jsou částečně aktivní.
	3. Aktivita je velice nízká.
<b>Pochopení pravidel:</b> (PP)	1. Pravidla děti pochopily.
	2. Pravidla pochopily po několikátém opakování.
	3. Pravidla jsou náročná, pochopili je jedinci.
<b>Zájem:</b> (Z)	1. Dětem se aktivita velice líbila, chtějí ji často opakovat.
	2. Děti aktivita zaujala a bavila.
	3. Děti aktivita po chvíli nebavila.
<b>Prostředí a pomůcky:</b> (PR, PO)	1. Nejsou potřeba žádné pomůcky ani specifický prostor.
	2. Jsou nutné pomůcky, ale jsou velice jednoduché a dostupné.
	3. Je potřeba více různých pomůcek.

V tabulce je kromě hodnocení předchozích kritérií také přehled zaměření činnosti, doporučený věk, od kterého je vhodné hru hrát a optimální počet dětí.

**Zkratky:**

<b>B</b>	Běh	<b>M</b>	Maximální	<b>R</b>	Reakční	<b>V</b>	Vytrvalostní	<b>Počet dětí - V</b>
<b>S</b>	Skoky	<b>D</b>	Daleký	<b>V</b>	Vysoký	<b>H</b>	Hod	Všechny

**Tabulka:**

Název hry	Zaměření	Věk od	Počet dětí do	E	PP	Z	PR, PO	Výsledné skóre
1. Film, auta, mixér	B	4	V	1	1	2	1	5
<b>2. Běh s napodobováním</b>	B	3	V	1	1	1	1	<b>4</b>
3. Cesta do...	B	4	V	1	1	1	2	5
4. Hadí stezka	BM	4	V	2	1	2	2	7
5. Hra na vlaky	BR	3-6	V	2	1	1	2	6
6. Zajíc	BR	3-5	V	2	1	1	1	5
7. Honičky	BV	3/4	V	1	2	1	1	5
8. Fáborková honička	BV	4	V	1	2	1	2	6
<b>9. Mrázík a sluníčko</b>	BV	4	20	1	1	1	2/1	5/4
10. Honičky v kruhu	B	3/4	12	3	1	1	1/2	6/7
11. Rybičky / Dva mrazíci	BM	4	20	1	2	1	1	5
<b>12. Kvočna a kuřata</b>	BR	3	V	1	1	1	1	<b>4</b>
<b>13. Cukr, káva limonáda</b>	BRM	4	15	1	1	1	1	<b>4</b>
<b>14. Čáp ztratil čepičku</b>	B	3	V	1	1	1	1	<b>4</b>
15. Silniční prostředky	BR	3/4/5	V	1/2/2	1/1/2	1	2	5/6/7
16. Semaforey	BR	5	18	1	2	2	2	7
<b>17. Všichni, kdo mají rádi</b>	BM	4	V	1	1	1	1	<b>4</b>
18. Tečka, čárka, vykřičník	B	4	V	1	2	1	1	5
19. Vlevo nebo vpravo	BRM	5	15	1	1	2	1	5
20. Číslovaná	BRM	4	20	2	1	2	2	7
21. Rychlý startér	BRM	5	12	1	2	2	2	7
22. Červení a bílí	BRM	6	20	2	3	3	1	9
23. Puzzle/Stavba	BM	4	20	2	2	1	3	8
24. Hádka	BM	5	20	2	2	3	2	9
25. Krmení zvěře	BM	4	20	1	2	2	2	7
26. Slepice a lasice	BV	3	15	1	1	1	2	5
27. Na kukačky	BV	4	15	1	1	2	3	7
28. Na horký brambor	BM	4	15	2	1	1	2	6
29. Hledači pokladů	BV	4	V	1	1	1	3	6
30. Hvězdicový běh	BV	5	5	1	2	1	3	7
31. Střídavý běh - Popleta	BV	5	V	1	2	1	2	6
<b>32. Osobní vlak...</b>	BV	3	V	1	1	1	1	<b>4</b>

Název hry	Zaměření	Věk od	Počet dětí do	E	PP	Z	PR, PO	Výsledné skóre
33. Běh k neznámému cíli	BV	5	15	1	3	3	1	8
34. Člověče, nezlob se	B,S,H	5	16	2	2	2	3	9
<b>35. Říkadla se skoky</b>	S	3	V	1	1	1	1	<b>4</b>
36. Kroužící lano	SV	3	15	2	1	1	2	6
<b>37. Do vody - z vody</b>	S	4	15	1	1	1	1	<b>4</b>
38. Kam dokážeš skočit?	SD	4	V	1	2	1	2	6
39. Přeskoč sám sebe	SD	4	V	1	1	2	2	6
40. Žába skáče do bezu	S	3/4	20	1	2	1	2	6
41. Přes potok	SD	4	V	1	1	2	3	7
42. Skákaná/Panák	S	4	3	1	2	1	2	6
43. Výskoky do výšky	SV	4	V	1	1	1	2/2/3	5/5/6
44. Přeskakování gumy	SV	3	V	1	1	1	3	6
45. Házecí štafeta	H	4	20	2	2	2	3	9
46. Míčková bitva	H	4	20	1	2	2	2	7
<b>47. Vlaštovka</b>	H	4	V	1	1	1	2	<b>5</b>
48. Hody na cíl	H	4/3/5	V/5	2/1/2	1	1	3/2/2	7/5/6
49. Přehod' zeď	H	4	V	1	1	2	2	6
50. Královská koruna	H	5	5	2	1	1	3	7
51. Na zajíce	H	4	20	1	1	2	2	6
52. Na jelena	H	5	10	3	2	3	2	10
53. Vytloukaná	H	5	20	1	1	2	2	6
54. Dětská házená	H	5	5	2	1	1	2	6
55. Kdo dál?	B,S,H	5	20	2	2	2	2	8
56. Na pukavce	B,S,H	5	10	1	2	3	2	8
57. Biatlon	B,S,H	5	V	1	2	2	3	8

Tabulka přehledně shrnuje hodnoty a vlastnosti her a činností, které mohou napomoci při výběru vhodných aktivit. Na konci je výsledné skóre hodnocení jednotlivých aktivit. Čím nižší je hodnota, tím je hra vhodnější. Nejlepší hry jsou v tabulce zvýrazněny.

**Pozn.** U některých her je více údajů. To je z důvodu, že daná hra nebo činnost pod sebe zahrnuje více dílčích her a činností nebo hra má více variant.

## 5 DISKUZE

Cíl práce, vytvořit přehled atletických činností, které jsou vhodné do mateřské školy, byl splněn. Vytvořila jsem přehled ve formě tzv. zásobníku činností a her. Celý zásobník obsahuje celkem 57 her. Je rozdělen podle základních atletických disciplín na čtyři hlavní skupiny. V první skupině je uvedeno 34 běžeckých her a činností. Druhá skupina obsahuje 10 skokanských her a činností. Třetí 10 činností a her k nácvičku a procvičení hodů. Do poslední skupiny jsem zařadila tři aktivity, které kombinují všechny tři hlavní atletické dovednosti a to běh, hod a skok. V zásobníku jsou hry známější a v pedagogické praxi běžně používané, ale i činnosti, které jsem zatím ještě nikde s dětmi neviděla provádět. Všechny aktivity jsou zvolené tak, aby rozvíjely atletické činnosti dětí v předškolním věku.

V zásobníku jsou hry a činnosti vybrány pro různé věkové skupiny předškolního věku, tedy v rozmezí od 3-6 let. U každé hry je uveden doporučený věk, ale každá učitelka si musí sama zhodnotit vyspělost konkrétní skupiny dětí a podle toho volit činnosti. Také lze hry různě přizpůsobit, podle dané skupiny dětí, upravením pravidel.

U aktivit jsem se snažila promýšlet různé možnosti organizace, aby bylo možné zapojit do činností co nejvíc dětí najednou. V bodě obměny jsou uvedeny různé varianty jak činnost či hru přizpůsobit počtu dětí, zjednodušit pravidla či jak zvýšit intenzitu pohybu dětí v činnosti. Aktivity jsou tedy velice variabilní.

Volila jsem hry a činnosti, které jsou nenáročné na pomůcky. Všechny potřebné pomůcky, které jsou při aktivitách použity, jsou běžně dostupné v mateřských školách. Také uvádím různé varianty pomůcek, které lze pro danou hru využít. Činnosti jsem prováděla zejména venku, takže jsem věcné pomůcky nahrazovala přírodninami. Pro vymezení prostoru jsem využívala klacky nebo vyznačovala čáry do země. Místo míčku jsme používaly kaštiny nebo šišky. Označení svého místa si děti vytvářely pomocí listů, které jsem využívala i jako mety.

Každou hru jsem s dětmi prakticky vyzkoušela. Postřehy z pozorování jsou uvedené ve výsledkové části. Obecné shrnutí her je následující.

Skupina dětí není úplně typická vzhledem k sociálnímu složení dětí, jelikož převažuje počet chlapců. Ve skupině se nacházely děti, které byly pohybově aktivnější a rády se her zúčastňovaly. Některé se naopak zapojovaly jen při společných činnostech, ale o nabídkové aktivity zájem nejevily. Věkové složení skupiny bylo také celkem rozdílné.

Ve skupině byly děti předškolní, ale i čtyřleté. Z herního hlediska to bylo u některých činností problematické, protože mladší děti nestíhaly tak rychle reagovat nebo pro ně byla pravidla příliš náročná. Z výzkumného hlediska to byl však pro mě přínos, jelikož jsem mohla pozorovat reakce různě starých dětí.

Všechny činnosti a hry kromě jedné splňují záměr, který je pro ně určen. Pouze aktivita č. 54 – „Vytloukaná“ – nepodporuje správný odhoz míčku, jelikož se děti strefují do míče k zemi. Aktivita všech dětí se u jednotlivých her liší, je nutné promýšlet si dobře organizaci nebo zvážit vhodné zařazení činnosti či hry během dne. Například u her č. 7 „Honičky“, č. 9 „Mrazík a sluníčko“, č. 26 „Slepice a lasice“, č. 29 „Hledači pokladů“, č. 37 „Do vody, z vody“ či č. 46 „Míčová bitva“ aj. je aktivita všech dětí po celou dobu hry. Naopak příkladem hry, kde je malá aktivita všech dětí, je č. 10 - Honičky v kruhu, kde jsou hry „Kočka a myš“ nebo „Na peška“. U těchto her je zapotřebí více dětí, které však nejsou aktivní.

Většinu her děti bez problému pochopily a dodržování pravidel jim nedělalo potíže. Hry č. 22. „Červení a bílí“, č. 33 „Běh k neznámému cíli“, č. 52 „Na jelena“, č. 56 „Na pukavce“ aj. byly již složitější a pravidla některé děti nezvládly. Neznamená to však, že by nebyly vhodné. Ve skupině byly i děti, které hru zvládly. Záleží na konkrétním věkovém složení třídy.

Spousta dětí reagovala na činnosti kladně a všechny se snažily podle svých individuálních možností. Některé hry jako č. 3 „Cesta do...“ č. 6 „Zajíc“, č. 17 „Všichni, kdo mají rádi“ a další byly jednoduché a děti okamžitě bavily. Naopak některé hry svou složitostí děti odrazovaly. Mezi nejoblíbenější hry patří č. 3. „Cesta do...“, která děti okouzila svou originalitou a prožitkem. Hra č. 26 „Slepice a lasice“, měla u dětí úspěch díky akčnosti a legraci, u hry č. 28. „Na horký brambor“ děti prožívají napětí z horkého předmětu a vždy se hodně nasmějí. Hra č. 38 „Z vody do vody“ má u dětí úspěch, protože je jednoduchá a děti si ji zvládnou hrát naprosto samostatně. Nakonec hra č. 50 „Přehoď zeď“, kterou často opakujeme na zahradě, kdy děti mají radost z toho, že mohou být za plotem mateřské školy, což je pro ně atraktivní. Navrhovaná motivace se u všech her osvědčila. Daná témata byla dětem blízká, což mi pomohlo vzbudit u dětí větší zájem. Navíc lze volit ještě spoustu jiných variant, podle tématu, které s dětmi zrovna probíráme.

Nejlepším prostředím pro všechny hry a činnosti byla příroda, která umožňovala dostatečný prostor ve všech variantách. Například hry č. 29 „Hledači pokladu“, č. 30 a 31

„Hvězdicovitý“ a „Střídavý běh“, č. 57 „Biatlon“ aj. doporučuji pouze ven nebo do velké školní tělocvičny. Spoustu her, lze také realizovat ve třídě, zejména házečí a skokanské aktivity či hry na reakční rychlost. Prostor však naprosto nevyhovoval hrám zaměřeným na běh. Jako pomůcky se velice osvědčila barevná víčka, papírové koule a lana či švihadla. Nakonec také přírodniny.

### **VO 1: Jaký mají atletické činnosti a hry význam v mateřské škole.**

Z hlediska významnosti atletických činností a her v mateřské škole, je především všestranný rozvoj dítěte, který je v mateřské škole nejdůležitější. Dítě v tomto věku nelze ještě specializovat na určitou oblast, protože se stále vyvíjí a jeho přednosti a schopnosti teprve postupně objevujeme. Podstatné hlavně je, abychom tyto činnosti zařazovali do vzdělávacího procesu a tím dítě podpořili v jeho dalším pohybovém vývoji. Pravidelným zařazováním nových her jsem také vyzbrojovala, že děti stále rychleji reagovaly na pokyny a nová pravidla. Celková organizace dětí byla postupem času jednodušší. Například se zrychlilo rozdělování dětí do skupin, protože v daný moment děti zpozorněly, protože už věděly, že se budou muset někam zařadit. Také postupně zjišťovaly, že se mohou podporovat, fandit ostatním, když zrovna nejsou účastníkem hry, radovat se i z úspěchu ostatních a to vše pomáhalo vztahům ve skupině. Nakonec si myslím, že pro děti bylo velice přínosné, že se naučily spoustu her, kterými se mohou nebo budou moci zabavit ve svém volném čase se svými kamarády a tím ho aktivně naplňovat pohybem.

### **VO 2: Jak je možné zařadit atletické činnosti do předškolního vzdělávání.**

Atletické činnosti a hry, podle zkušeností které jsem během průběhu realizace a pozorování získala, můžeme zařazovat během celého dne. Některé hry jako č. 37 „Do vody, z vody“, č. 38. „Kam dokážeš skočit“, č. 50. „Královská koruna“ aj. jsem využila při ranních spontánních hrách. Hodně her je vhodných jako rozehrátí při TVJ. Například činnosti č. 4 „Hadí stezka“, č. 30 „Hvězdicovitý běh“ č. 41 „Přes potok“, č 45 „Házečí štafeta“ lze využít při hlavní části jako společnou aktivitu nebo jako stanoviště. Velice se mi osvědčila forma nabídkové aktivity při pobytu venku, jelikož se her účastnil menší počet dětí, které se i v průběhu aktivity obměňovaly. Proto byla organizace jednodušší a také spousta her se lépe realizovala. Touto formou jsem také umožnila respektovat zájem dětí, které pohyb více vyhledávají a mohla jim nabídnout nejrozličnější aktivity.



## 6 ZÁVĚR

V diplomové práci jsem vytvořila 57 cvičení a her, které všestranně rozvíjejí předškolní dítě pomocí atleticky zaměřených činností a her. Ty jsem rozdělila na čtyři skupiny – běžecké, skokanské, házečí hry a činnosti a kombinace všech základních atletických dovedností. U každé hry je uveden doporučený věk, doba trvání a vhodný prostor pro hru. Dále pak zaměření, potřebné pomůcky, postup hry a motivace. Všechny hry jsem s dětmi vyzkoušela v praxi a ohodnotila je ve výsledkové části. V té hodnotím u každé hry její zaměření, vhodný věk a počet dětí ke hře. Kromě toho posuzuji efektivitu hry, pochopení pravidel, zájem dětí, náročnost hry na prostor a pomůcky a nakonec je doporučeno zařazení hry do denního režimu dětí. Tím jsem splnila cíl práce. Všechny hry a činnosti jsou vhodné do mateřské školy. Některé splňují jednotlivá kritéria více jiná méně. Celkový přehled je uveden v tabulce na konci výsledkové části. Nejlépe dopadly např. hry č. 9 „Mrazík a sluníčko“, č. 17 „Všichni, kdo mají rádi“, č. 32 „Indiánský běh“, č. 37 „Do vody, z vody“, č. 47 „Vlaštovka“. Tyto hry nejlépe splňovaly čtyři základní kritéria – aktivitu dětí, jednoduchost pravidel na pochopení, oblíbenost u dětí a nakonec i to, že hra není zatížena přípravou pomůcek. Jedna hra č. 53 „Vytloukaná“ nesplňuje plně zaměření, jelikož vhodně nepodporuje správnou techniku hodů. Na základě pozorování jsem odpověděla na dvě výzkumné otázky, které jsem si v práci položila.

Zásobník aktivit jsem tvořila s tím, aby činnosti a hry byly pro učitele a učitelky v mateřských školách inspirací a přínosem, jak rozvíjet pohyb u dětí. Myslím si, že jsem dokázala, že atletické činnosti je možné využít při každé příležitosti v průběhu celého dne v mateřské škole, v menším i větším prostoru, za pomoci nenáročných pomůcek i s počtem dětí, který je v mateřských školách běžný.

Závěrem je důležité znovu zdůraznit významnost pohybu pro lidský organismus a především pro dítě. Děti milují pohyb a děti pohyb potřebují. Tuto potřebu naplňují nejčastěji právě prostřednictvím základních pohybových dovedností. Atletika je sportem, který tyto pohybové dovednosti zahrnuje a který dítě dobře připraví na jakýkoliv další sport, jenž si vybere, protože rozvíjí všestrannost u dítěte. Atletika je dostupná každému, kdo má chuť si zaběhat, zaskákat či zaházet.

Naším úkolem pedagogů je podporovat děti v pohybu. Děti, které mají větší předpoklady dále rozvíjet a ostatním dětem pohyb zpříjemnit.

## 7 LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE

- 1) Atletika pro děti: Běhej, skákej, házej rád..., atletem se můžeš stát!. PRAŽÁKOVÁ, Pavla. ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ. [online]. 2004-2015. Česká atletika s.r.o. [cit. 2015-04-07]. Dostupné z: <http://www.atletikaprodeti.cz>
- 2) BOROVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Vyd. 1. Ilustrace Dana Martinková. Praha: Portál, 2001, 153 s. ISBN 80-717-8538-5.
- 3) BURSOVÁ, Marta a Karel RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. 1. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita v Plzni, 86 s. ISBN 80-708-2822-6.
- 4) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.
- 5) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. 2. vyd. Praha: Raabe, 2011, 146 s. ISBN 978-80-86307-88-6.
- 6) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006, 44 s. ISBN 80-7290-259-8.
- 7) HERM, Sabine. *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1994, 95 s. ISBN 80-717-8018-9.
- 8) CHOUTKOVÁ, Božena a Miloslav FEJTEK. *Malá škola atletiky*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989, 142 s.
- 9) CHOUTKOVÁ, Božena, Petr SUŠANKA a Pavel BERAN. *Běhej, skákej, házej: jak trénuje atletické žactvo*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1976, 189 p.
- 10) JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 190 s. Děti a sport. ISBN 9788024707976.
- 11) KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2009, 122 s. Atletika. ISBN 978-807-3761-561.
- 12) KAPLAN, Aleš, Dušan BARTŮNĚK a Jan NEUMAN. *Skáčíme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 149 s. ISBN 80-717-8785-X.
- 13) KIRCHNER, Jiří, Jan HNÍZDIL a Oto LOUKA. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Ilustrace Markéta Špalková. Praha: Grada, 2005, 108 s. Děti a sport. ISBN 80-247-0995-3.
- 14) KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 193 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4715-681.

- 15) KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi: význam hry, role pedagoga, cíl hry, soubor her*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 184 s. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0852-3.
- 16) KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011, 190 s. ISBN 978-807-2627-127.
- 17) LANGER, František. *Atletika 1*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, 87 s. ISBN 978-802-4417-851.
- 18) LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2., dopl. vyd. Praha: Avicenum, 1983, 274 s. ISBN 80-201-0098-7.
- 19) MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 2000, 292 s. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-857-8329-0.
- 20) MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
- 21) MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997, 139 s. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-857-8317-7.
- 22) PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4219-92.
- 23) PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-21.
- 24) PLEVOVÁ, Irena. *Kapitoly z obecné psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 80-244-1413-9.
- 25) PRUKNER, Vítězslav a Iva MACHOVÁ. *Didaktika školní atletiky*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 111 s. ISBN 978-802-4427-577.
- 26) SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2004, 48 s. ISBN 80-870-0000-5.
- 27) ŠIMON, Jiří. *Atletika: historie, organizace, pravidla atletiky, soutěže, závody*. Praha: Karolinum, 1997, 69 s. ISBN 80-718-4431-4.
- 28) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-717-8308-0.
- 29) VÁLKOVÁ, Hana. *Atletika je i hra*. Olomouc: Hanex, 1992, 86 s. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-900-9253-5.

## 8 PŘÍLOHY

### OBSAH HER

<b>A) BĚŽECKÉ HRY A ČINNOSTI .....</b>	<b>1</b>
1. Film, auta, mixér .....	1
2. Běh s napodobováním .....	1
3. Cesta do .....	1
4. Hadí stezka .....	1
5. Hra na vlaky .....	2
6. Zajíc .....	2
7. Honičky .....	3
a) Legrační honička .....	3
b) Honička se záchranou .....	3
c) Honička po dvou .....	3
8. Fáborková honička .....	3
9. Mrazík a sluníčko .....	4
10. Honičky v kruhu .....	4
a) Kočka a myš .....	4
b) Na peška/Na krále .....	4
11. Rybičky/Dva mrazíci .....	5
12. Kvočna a kuřata/ Déšť .....	5
13. Cukr káva limonáda / Na krále .....	6
14. Čáp ztratil čepičku .....	6
15. Silniční dopravní prostředky .....	6
16. Semaforey .....	7
17. Všichni, kdo mají rádi .....	7
18. Tečka, čárka, vykřičník/Oheň, voda, blesk .....	8
19. Vlevo nebo vpravo .....	8
20. Číslovaná .....	8
21. Rychlý startér .....	9
22. Červení a bílí/ Karkulka a vlk .....	9
23. Puzzle/Stavba .....	9
24. Hádky .....	10
25. Krmení zvířete .....	10
26. Slepice a lasice .....	11
27. Na kukačky .....	11
28. Na horký brambor .....	11
29. Hledači pokladů .....	12
30. Hvězdíkový běh .....	12
31. Střídavý běh – Popleta .....	12

32.	Osobní vlak/Stonožka, Indiánský běh.....	13
33.	Běh k neznámému cíli.....	13
34.	Člověče, nezlob se.....	13
<b>B) SKOKANSKÉ HRY A ČINNOSTI .....</b>		<b>14</b>
35.	Říkadla se skoky a skákavá zvířata.....	14
36.	Kroužící lano.....	15
37.	Do vody - z vody.....	15
38.	Kam dokážeš skočit?.....	15
39.	Přeskoč sám sebe.....	16
40.	Žába skáče do bezu .....	16
41.	Přes potok.....	16
42.	Skákaná/Panáček .....	16
43.	Výskoky do výšky.....	17
a)	Skokan.....	17
b)	Bubínek .....	17
c)	Kam až doskočíš .....	17
44.	Přeskakování gumy .....	17
<b>C) HÁZECÍ HRY A ČINNOSTI.....</b>		<b>18</b>
45.	Házecí štafeta .....	18
46.	Míčková bitva.....	18
47.	Vlaštovka.....	18
48.	Hody na cíl.....	19
a)	Střelnice.....	19
b)	Trefíš vodníka?.....	19
c)	Hod do truhly .....	19
49.	Přehod' zed'! .....	19
50.	Královská koruna .....	19
51.	Na zajíce.....	20
52.	Na jelena.....	20
53.	Vytloukaná .....	20
54.	Dětská házená.....	20
<b>D) KOMBINACE BĚHU, HODU A SKOKU.....</b>		<b>21</b>
55.	Kdo dál? .....	21
56.	Na pukavce.....	21
57.	Biatlon.....	21

## A) BĚŽECKÉ HRY A ČINNOSTI

### 1. Film, auta, mixér

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Nácvik správné techniky běhu, střídání tempa běhu na místě, souhra paží a nohou.

**Postup:** Děti provádí běh na místě a střídají pomalý běh (správná technika - pohyby do krajních poloh) a rychlý běh. Po delším rychlém běhu následuje relaxace. Poté opakujeme.

**Motivace:** **Film** - zpomalený, zrychlený, přetrhnutý, slepení (vyprávění o kině, popis filmu, co se odehrává). **Dopravní prostředky** – do kopce, z kopce, bouračka. **Mixér** – 1. stupeň, 5. stupeň, porucha.

### 2. Běh s napodobováním

**Věk:** od 3 let      **Doba trvání:** 10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Různé lokomoce, nácvik běžecké abecedy, obratnost, fantazie.

**Postup:** Na určitém úseku děti napodobují různé běhy a skoky. Děti mohou samy vymýšlet různé lokomoce. Učitelka může zařadit prvky běžecké abecedy.

**Motivace:** **Gepard** – rychlý běh; **kůň** – předkopávání bérce, cval; **baletka** – cupitání; **kašpárek** – kopání se do zadečku; **čáp** - dlouhé kroky; cval stranou; **vrabec** – poskoky.

### 3. Cesta do...

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 10-15 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Pohybová koordinace, různé lokomoce, běžecká abeceda, fantazie, pozornost.

**Postup:** Učitelka popisuje cestu na určité místo. Vypravování doprovází slovními pokyny - co děláme a proč. Děti chodí a pantomimicky předvádí dění kolem sebe. Zařazujeme různé běhy, skoky, podlézání, přelézání atd.

**Motivace:** Rozhovor, co potřebujeme sebou na cestu, pantomimicky si je sbalíme do batohu, použijeme třeba mapu, ukážeme si na ni místo, kam jdeme – afriku aj. Při popisu chodíme, napodobujeme plavání přes moře, podlézání pod stromy, přelézáme překážky - větve, napodobujeme pohyby zvířat, které jsme potkaly, našlapujeme tiše, brodíme se bažinou, můžeme i něco najít, lekneme se a utíkáme do bezpečí...

Typy na cesty: Do Afriky, Do džungle, Na severní pól, cesta lesem...

### 4. Hadí stezka

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 10-15 min      **Prostor:** Ex/(In)

**Zaměření:** Max. rychlost – sprint, koordinace, reakce, různé lokomoce, odraz, spolupráce.

**Pomůcky:** Dlouhé lano

**Postup:** Na rovném a čistém povrchu bez překážek (tělocvična, prostorná místnost, louka) vytvoříme z dlouhého lana (20-50 m) cestu. Takto vzniklá dráha nám slouží k nejrozličnějším činnostem rozvíjejícím pohybové dovednosti.

- chůze po laně dopředu a dozadu (nikdo nesmí šlápnout vedle)      - sprint vedle lana
- chůze stranou /cval stranou      - přeskakování      - chůze společně ve skupině

**Obměna:** Lano můžeme různě zatočit, děti poté musí reagovat na změny.

**Motivace:** Had se nám natáhl na zem, hlemýžď zanechal slizkou stopu za sebou.

## 5. Hra na vlaky

**Věk:** od 3 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Rychlost, reakce na signál, seznamování, spolupráce.

**Pomůcky:** Předměty na označení místa – molitanové desky, čepice, listy.

**Popis s motivací:** Děti se rozestaví po prostoru, každý má označené své místo. Podle počtu dětí určíme počet lokomotiv (skupiny po pěti). Lokomotivy jezdí mezi dětmi. U koho se zastaví, připojí se k lokomotivě, takto se postupně vlak zvětšuje. Najednou strojvůdce pískne a vlaky rychle postaví na některé označené místo (zajedu do garáže). Na koho nezbude, stává se lokomotivou.

**Obměna motivace:** Můžeme ji změnit hrát si na houbaře, který sbírá houby. Když jsou posbírané, zakřičíme: „Houby, hup, usmažím vás!“ děti se postaví na označené místo.

## 6. Zajíc

**Věk:** od 3 – 5 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Běh s maximální rychlostí, reakce na signál, paměť.

**Pomůcky:** (dřívka, bubínek)

**Postup:** Vybereme jedno dítě, které je zajícem. Ostatní děti jsou hlávky zelí a sedí v tureckém sedu. Za rytmu říkadla běhá zajíc mezi dětmi. Na slovo „vyhledáš“ pohládí jedno z dětí, které se stává dalším zajícem. Hra se opakuje, dokud neběhají všechny děti. Poté se říkadlo změní a děti běhají na druhé říkadlo. Na slova „pif, puf, bác“ se děti schoulí do klubíčka.

**Motivace:** **1. Říkadlo:** „Na poli jsou hlávky zelí, za každou z nich ušák sedí, hledej nás, mnoho nás, kterého si vyhledáš?“ **2. Říkadlo:** „Ty ušáku buď v pozoru, myslivec je na pozoru! Pes Huňáč chytí nás, už se střílí pif, puf, bác!“

## 7. Honičky

Honičky ve dvojicích, držení se částí těla či pohyb v zástupech omezují přirozený pohyb paží. Občas je však zařazujeme, učí spolupráci a jsou pro děti zábavné.

### a) Legrační honička

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Koordinace, orientace v prostoru, vytrvalost, orientace v prostoru.

**Postup:** Když se někoho honič dotkne, dotyčný se musí na daném místě držet.

### b) Honička se záchranou

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Vytrvalost, orientace v prostoru, reakce, obratnost, (skok, hod).

**Postup:** Chycené dítě odchází stranou a musí u učitelky splnit nějaký úkol např. 3x skočit do výšky nebo oběhnout metu (vzdálený strom) apod.

### c) Honička po dvou

**Věk:** od 3 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Vytrvalost, reakce, orientace v prostoru.

**Postup:** Děti vytvoří dvojice a chytají se vzájemně. Kdo dá babu, otočí se a běží pryč, než mu druhé dítě babu zase vrátí. Děti pro přehlednost druhému oznámí: „Máš ji“ nebo si můžou předávat předmět například plyšáka, kterého si položí na zem. Musíme myslet na vytvoření vyrovnaných dvojic.

### d) Nakažlivá

**Věk:** od 3 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Vytrvalost, orientace v prostoru, změna směru.

**Postup:** Na začátku určíme jedno dítě - honič. Komukoliv předá babu, dané dítě se k němu přidá a začne také chytat. Takto postupně honiči přibývají, dokud nejsou nakaženi všichni.

## 8. Fáborková honička

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Vytrvalost, postřeh, orientace v prostoru, jemná motorika.

**Pomůcky:** Fáborky

**Postup:** Děti si dozadu za kalhoty zastrčí fáborek. Děti poté běhají a snaží se druhému dítěti fáborek sebrat. Když všechny děti o fáborek přijdou, hra končí.

**Obměna:** Určíme pár honičů, kteří dětem ocásky kradou.

**Motivace:** Čertí ocásky, kočičí ocásky, pentle z pomlázky.



## 9. Mrazík a sluníčko

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Vytrvalost, výdrž v pozici, obratnost, orientace v prostoru.

**Pomůcky:** (1 modrá a 1 žlutá molitanová houba, můžeme použít i míčky, čepice)

**Varianta 1: Popis s motivací:** Ze skupiny vybereme dvě děti. Jedno bude mrazík s modrou houbou. Druhé sluníčko se žlutou houbou. Mráz se snaží zmrazit, co největší počet dětí. Zmrzlé děti nehybně stojí. Sluníčko naopak zmrzlé děti dotykem zachraňuje. Po určité době děti obměníme.

**Obměna:** Určíme polohu, ve které děti zmrznou, stoj na špičkách - protažení, dřep, klek...

**Varianta 2.:** Hrajeme pouze na „Mrazíka“, děti při zmrznutí udělají stoj rozkročný. Děti se zachraňují vzájemně podlézáním mezi nohama.

## 10. Honičky v kruhu

Honičky v kruhu jako „Kočka a myš“, „Na peška“ jsou u dětí velmi oblíbené a zábavné. Obvod kruhu je však většinou malý a nedovoluje maximálně rozvinout rychlost běhu. Také paže nepracují přirozeně, ale vyrovnávají odstředivou sílu. Proto navrhuji určité obměny, které umožňují přímý běh. Zařazujeme však i klasické varianty, jelikož i tato podoba hry má význam pro rozvoj strategie, rychlé reakce, koordinace, předmatematické představy aj.

### a) Kočka a myš

**Věk:** od 3 let

**Doba trvání:** 10 min

**Prostor:** V1: Ex/In, V2: Ex/tělocvična

**Zaměření:** Reakce, rychlost, koordinace, orientace v prostoru, paměť, slovní projev.

**Pomůcky:** Varianta 2: něco na označení cílové mety – obruče, listy.

**Varianta 1: Popis s motivací:** Děti utvoří kruh, do kruhu zvolíme myš, mimo kruh kočku. Po odříkání rozhovoru - kočka: „Myšičko myš, pojď ke mně blíž“, myš: „Nepůjdu kocourku, nebo mě sníš“, vyběhne myš z kruhu a běží okolo něho. Kočka se ji snaží chytit dřív, než se myš vrátí do kruhu. Ostatní děti drží spojené ruce ve výšce, aby myš mohla proběhnout dovnitř a ukrýt se.

**Varianta 2:** Myš vyběhne k určenému místu – pro sýr. Kočka se ji snaží chytit dřív, než k němu doběhne. Míst určíme několik, aby si myš mohla vybrat směr.

### b) Na peška/Na krále

**Věk:** od 3 let

**Doba trvání:** 10 min

**Prostor:** V1: Ex/In, V2: Ex/tělocvična

**Zaměření:** Rychlost, reakce, koordinace, paměť.

**Pomůcky:** (Peška – např. plyšák), Na krále: papírová koruna

### **Varianta 1:**

▪ **Na peška:** Děti se posadí do kruhu. Vybereme jedno dítě – Peška. Ten chodí kolem kruhu a odříkává říkadlo. Poté se někoho dotkne a utíká rychle okolo kruhu, aby ho vybrané dítě nechtylo. Pešek se zachrání tak, že si sedne na uvolněné místo.

**Říkadlo:** Pešek chodí okolo, nedívej se na něho, kdo se na něj koukne, toho pešek bouchne. Ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem.“

▪ **Na krále:** Král sedí na židli a má na hlavě papírovou korunu. Děti se drží za ruce a chodí okolo něj v kruhu. Na koho paní učitelka mrkne, vezme králi korunu a utíká s ní okolo kruhu. Může se zachránit tím, že si rychle sedne na židli (trůn).

**Říkadlo:** „Král sedí na trůně v papírové koruně. Kdo korunu z hlavy sejme, na královský trůn si sedne.“

**Varianta 2:** Připravíme trasu ve tvaru trojúhelníka, kterou pešek nebo král musí proběhnout, než ho druhé dítě chytí.

## **11. Rybičky/Dva mrazíci**

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 10 min

**Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Rychlost, orientace v prostoru, paměť.

**Postup:** Vybereme jedno nebo dvě děti, které představují rybáře nebo mrazy. Ostatní děti stojí naproti němu v řadě. Po říkadle děti vyběhnou. Rybáři/mrazy se snaží někoho chytit, než přeběhnou na druhou stranu. Nesmějí se vracet. Rybáři poté můžou přebíhat i se spojenýma rukama – tvoří síť.

**Obměna:** Rybáři/mrazy nepřebíhají, ale mají určené území ve středu a děti se snaží přeběhnout přes toto území.

**Motivace: Rybičky:** „Rybičky, rybičky rybáři jedou! (Tučňáci, tučňáci, lachtani plavou!)

**Mrazy:** „My jsme zmrzlí bratři, hrozní jak se patří. Já mám nos červený (říká jeden). Já do modra zbarvený (říká druhý). Kdo z vás se nás nebojí, Jen ať chvíli postojí!“

**Děti odpovídají:** „My se mrazu nebojíme, běháme a dovádíme.“

## **12. Kvočna a kuřata/ Děšť**

**Věk:** od 3 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Rychlost, reakce na signál, různé lokomoce, běžecká abeceda.

**Postup:** Děti běhají, volně po prostoru na určitý signál se běží schovat na dané místo.

**Obměna:** Můžeme změnit pohyb při návratu do úkrytu. Úkryt může být vymezené území nebo každý může mít své označené místo.

**Motivace:** **Kvočna a kuřata** – kuřata běhají, na signál „liška“ se běží schovat ke kvočně – učitelce (jiné dítě), kuřata - běh po špičkách. **Déšť** – děti běhají venku, svítí sluníčko, signál – „prší!“ děti se běží schovat domů, kaluže – děti při návratu domů zvedají nohy, aby si je nenamočily – skipink. **Požár** – volný pohyb, signál – „hoří“, lezou po čtyřech – po žebříku. **Vojáci** – signál – „poplach“ – plazí se.

### 13. Cukr káva limonáda / Na krále

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Reakce, rychlost, postřeh, vydrž v pozici – síla, obratnost, napodoba.

**Postup s motivací:** Zvolíme jedno dítě, které bude vyvolávat. Ostatní jsou v řadě naproti němu v dostatečné vzdálenosti. Vyvolávač se k dětem otočí zády a říká: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum!“ Než větu dokončí, tak se ostatní děti snaží k němu přiblížit, co nejbližší. Na „bum“ se dítě, které vyvolává, otočí a ostatní se musí zastavit včas, aby je vyvolávač neviděl se pohybovat. Koho uvidí, udělá pár kroků dozadu.

**Obměna:** **Na krále:** Král se pohybuje po prostoru – chodí, běhá, skáče, leze apod. Ostatní děti – poddaní se pohybují za ním a napodobují jeho pohyby. Když se král otočí, poddaní mu musí vzdát čest předem stanoveným pohybem (dřep, leh, úklon aj.). Můžeme děti motivovat označením krále – „Dřepík“, „Lehobřich“ atp.

### 14. Čáp ztratil čepičku

**Věk:** od 3 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In (V2: Ex/tělocvična)

**Zaměření:** Skipink, reakce na signál, znalost barev, přirovnání, myšlení.

**Postup:** Děti chodí po třídě, zvedají vysoko kolena. Ruce jsou v předpažení a tleskají – klapou zobákem. Na konci říkadla učitelka zadá barvu a děti ji musí rychle v prostoru najít.

**Varianta 2:** Můžeme do prostoru postavit barevné mety. Děti po zadání mají za úkol oběhnout metu a přiběhnout k učitelce.

**Obměna:** Místo barvy můžeme říkat přirovnání „jako tráva“, „jako slunce“, „jako voda“. Venku děti mohou hledat různé přírodniny, nebo materiály – dřevo, kov, plast.

**Motivace: Říkadlo:** „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku.... - červenou, modrou...

### 15. Silniční dopravní prostředky

**Věk:** od 3/4/5 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In (V3:

Ex/tělocvična)

**Zaměření:** Reakce na signál, vytrvalost, rychlost, fantazie.

**Pomůcky:** Fáborky nebo předměty barvy zelené, červené, V2,3 různé barevné fáborky.

**Varianta 1:** Děti běhají po třídě a reagují na signál učitelky. Zelená jedou, červená stojí, Spojení rukou nad hlavou - jedou domů. U mladších dětí doplňujeme signál i slovním pokynem. **Obměna:** Můžeme přidat i signál žlutý, kdy změníme pohyb.

**Varianta 2:** Děti rozdělíme do skupin a označíme je určitou barvou a vymežíme jim jejich domov - garáž. Poté zvedáme barvy aut, které mohou na silnici, ostatní zůstávají v garáži.

**Varianta 3:** Ve větším prostoru můžeme zvedat barvy a auta daných dvou barev si vymění místa. Běží tedy přímo.

**Motivace:** Děti si zvolí svůj dopravní prostředek, který jezdí po silnici – auta, autobusy, kola, motorky...

## 16. Semaforey

**Věk:** od 5 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Rychlost, reakce na signál, myšlení, udržení pozice.

**Pomůcky:** Barevné stuhy/kolečka/víčka – zelené, červené, oranžové/žluté, bubínek/CD.

**Postup:** Rozdělíme děti do trojic. Jedno dítě stojí, drží zelenou stuhu, druhé dítě klečí, drží oranžovou stuhu, třetí dítě sedí v tzv. „tureckém sedu“, drží červenou stuhu. Poté, co začneme bubnovat, zpívat písničku Auto, nebo pustíme hudbu z CD, se děti rozeběhnou po prostoru. Po přerušení se děti musí rychle najít a sestavit opět semafor.

**Obměny:** Dětem můžeme dát barevná víčka. Na signál mají děti za úkol, z nich na podlaze sestavit semafor. Trojice se mohou měnit.

**Motivace:** Dopravní prostředky, písnička Auto, CD – Svěrák, Uhlíř - Auto

## 17. Všichni, kdo mají rádi

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Rozhodnost, běh s maximální rychlostí, třídění, rozvoj poznání, představivost.

**Postup:** Děti stojí vedle sebe v řadě. Učitelka dává dětem otázky: „Všichni, kdo mají rádi...“ nebo „Všichni co mají...“ Pokud dítě se zadáním souhlasí, přeběhne na druhou stranu. Některé děti zůstanou, poté probíhají i naproti sobě. Pozor na bezpečnost.

**Obměna:** Měnit různé starty – sed, klek. Terénní prostředí – pokud děti souhlasí s otázkou, vyběhnou kopec nahoru.

**Motivace:** Všichni, kdo mají rádi zmrzlinu, řízek, mrkev, pomeranč, zpívání, cvičení. Všichni kdo mají doma televizi, postel, panenku, auto, bráchu, zvíře, psa, kolo, míč, knihu.

## 18. Tečka, čárka, vykřičník/Oheň, voda, blesk

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Obratnost, reakce na signál, rychlost, výdrž v pozici.

**Postup:** Nejprve si s dětmi vysvětlíme jednotlivé pokyny či úkoly (viz motivace), společně si je také vyzkoušíme. Poté děti běhají a učitelka zadává různé povely a děti zaujímají příslušné polohy nebo provedou daný úkol.

**Motivace:** **Tečka** – dřep – schoulení, **čárka** – leh na zádech, ruce podél těla, propnuté špičky, **vykřičník** – stoj na špičkách, vzpažit ruce, (výskok).

**Oheň** - děti běží do kteréhokoliv kouta herny, **voda** - vylezou na vyvýšenou plochu – na lavičku aj., nebo vyběhnou na kopec; **blesk** - děti si rychle lehnou na zem.

## 19. Vlevo nebo vpravo

**Věk:** od 5 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Reakce, pravo–levá orientace, rychlost, pozornost.

**Pomůcky:** (Předměty na označení cíle – rekvizita)

**Postup:** Děti vytvoří zástup, mají mezi sebou přiměřené mezery. Na obou stranách od nich označíme cíle. Dětem poté zadáváme směr, kam mají doběhnout – viz motivace.

**Obměna:** Můžeme měnit různé starty – sed, klek. Zadání úkolu lze ztížit vypravováním příběhu, při zaslechnutí daného slova děti vyběhnou. Místo slovního pokynu použijeme pohyb – směr, kam mají běžet. Také můžeme vybrat prostředí, kdy jedna strana bude do terénu. Děti poté mohou běhat do kopce a z kopce.

**Motivace:** Pohádkové bytosti, barvy, roční období – léto, zima, rodina – k babičce, tetě => pomůžeme dětem nějakou rekvizitou, která označí území, aby se děti lépe orientovaly (slunce, vločka, princ, princezna). Umístíme ji tak, aby byla dobře vidět. U starších dětí můžeme použít i strany vpravo/vlevo – zatáčení auta.

## 20. Číslovaná

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 10 min

**Prostor:** V1: Ex/In, V2:Ex/tělocvična

**Zaměření:** Rychlost, reakce na signál, starty z různých poloh, pozornost.

**Pomůcky:** (Obrázky – sadu pro každé družstvo)

**1. varianta:** Děti utvoří dva nebo tři zástupy asi s metrovými rozestupy. Starším dětem můžeme rozdat čísla (první jsou 1, druhí 2 atd.), u mladších raději použijeme obrázky (1. kočka, 2. pes atd.) Poté učitelka vyvolává čísla nebo slova na obrázcích. Děti reagují na pokyn a mají za úkol oběhnout celý zástup a sednout si zpátky na své místo.

**2. varianta:** Místo zástupu můžeme volit dvě řady naproti sobě. Postavíme se doprostřed, odkud děti vyvoláváme. Ty podle pokynu běží, co nejrychleji k nám.

! U obou variant se snažíme volit podobně výkonné děti.

**Obměny:** Měníme různé starty. Varianta 2 - Aby bylo více aktivnějších dětí, určíme v jedné dvě stejná čísla nebo obrázky. To znamená, že k nám běží čtyři děti najednou.

**Motivace:** Např. Na pošťáky – roznášení dopisu z domu - 1, 2, 3...; Formule 1,2,3...; Obrázky můžeme volit tematicky – zvířata v lese, pohádkové bytosti, ovoce atd.

## 21. Rychlý startér

**Věk:** od 5 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Reakce, rychlost, starty z různých poloh, obratnost.

**Pomůcky:** Jeden předmět vhodný do ruky – míček, šátek, drobnou hračku aj.

**Postup:** Děti stojí na čáře vedle sebe s jednou rukou za zády a dívají se vpřed. Učitel prochází za jejich zády a jednomu z nich vloží do ruky předmět (míček, šátek, kroužek ...). Dítě, které dostalo předmět do ruky, chvíli počká a pak vyrazí, co nejrychleji k cíli. Ostatní se snaží zachytit jeho start a snaží se ho předběhnout dřív, než doběhne do konce.

**Obměna:** Můžeme měnit startovní pozici a vzdálenost cílové mety.

**Motivace:** Útěk zloděje, kterého se policisté snaží dostihnout.

## 22. Červení a bílí/ Karkulka a vlk

**Věk:** od 6 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Reakce, starty z různých poloh, rychlost, pozornost.

**Pomůcky:** Něco na označení cílové mety.

**Postup:** Děti stojí ve dvou řadách zády k sobě. Jedna řada představuje bílé, druhá červené. Na pokyn dané barvy se červení otočí a snaží se chytit bílé, než doběhnou do cíle, který je od nich v přiměřené vzdálenosti. Na začátku můžeme jenom vyvolávat barvy. Potom zařadíme i jiné barvy a děti reagují jen na tu správnou. Nakonec učitelka vypravuje příběh, v kterém používá zvolené barvy nebo postavy.

**Obměny:** Měníme počáteční pozice – starty z různých poloh.

**Motivace:** Na vojáky – červení a bílí, místo barev můžeme zvolit nějaké protikladné věci či postavy – Karkulka a vlk (popletená pohádka), Kočka a myš.

## 23. Puzzle/Stavba

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Rychlost, obratnost, myšlení, spolupráce.

**Pomůcky:** Puzzle (rozstříhaný obrázek) nebo různé kostky pro každé družstvo.

**Postup:** Děti rozdělíme na skupiny. Na signál první dítě vyběhne a přinese jeden dílek puzzlí a vrátí se zpět. Pak vyběhne další. Po sesbírání děti zkusí sestavit obrázek nebo z kostek postavit nějakou stavbu.

**Obměna:** Můžeme měnit pohyb k puzzlům, počet dílků, aby děti běžely déle, nebo můžeme dát do cesty i nějaké překážky.

**Motivace:** Sestavit celý obrázek.

## 24. Hádka

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Běh s maximální rychlostí, různé lokomoce, spolupráce.

**Pomůcky:** Obruče/meta pro každé družstvo, předmět pro každé družstvo.

**Postup:** Rozdělíme děti do družstev (2,3,4,5), které stojí v zástupu. První drží zvolený předmět. Před každé družstvo do přiměřené vzdálenosti položíme obruč. Na signál první ze skupiny vyběhne a odnese předmět do obruče. Poté předá štafetu dalšímu, který vyběhne a přinese předmět třetímu atd., dokud hádku neukončíme.

**Obměna:** Můžeme měnit způsob lokomoce, délku tratě.

**Motivace:** Už jste se někdy hádaly nebo viděly jste někoho se hádat? V hádce je to tak, že někdo to chce tak a někdo jinak. Zkusíme si to. Obruč může představovat dům nebo skříň a děti se hádají, jestli to bude ve skříni nebo ne. Po ukončení hádky se děti mohou domluvit, kde nakonec předmět zůstane.

## 25. Krmení zvířete

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Rychlost, sprint, různé lokomoce, běžecká abeceda, starty z různých poloh.

**Pomůcky:** Někjaké předměty pro polovinu dětí – víčka, míčky, šišky, listy, kaštiny aj. Švihadla, klacky na vymezení středové čáry a území pro družstva.

**Postup:** Děti rozdělíme na dvě družstva, která se postaví naproti sobě do řady za označenou linii. Uprostřed vyznačíme středovou linii. Na pokyn jedno družstvo (myslivci) vyběhne a odnese předmět doprostřed a vrátí se, co nejrychleji zpět. Na další signál druhé družstvo (zvěř) vyběhne pro předmět a vrátí se také zpět. Pak se role vymění.

**Obměna:** Můžeme měnit pohyb podle daného zvířete, zařazujeme třeba prvky z atletické abecedy. Starty z různých poloh.

**Motivace:** V zimě se snažíme zvířatům pomoci a můžeme jim do lesa nosit seno, kaštiny, jablíčka apod. Zvířata si to v lese vždycky najdou.

## 26. Slepice a lasice

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Vytrvalost, rychlost, orientace v prostoru, spolupráce, (hod).

**Pomůcky:** Něco na vytvoření doupěte - kus švédské bedny, papírová bedna, předměty, které se mohou házet – míče, kaštiny, papírové koule, víčka.

**Popis s motivací:** Uprostřed hrací plochy vytvoříme hnízdo. Určíme 2-3 děti, které budou lasice. Lasice vyhazují vajíčka z hnízda, co nejdále. Ostatní děti mají za úkol nosit, co nejrychleji vajíčka zpátky do hnízda. Hra končí, pokud jsou všechna vajíčka v doupěti nebo po ukončení hry učitelkou.

**Obměna motivace:** Malé děti – víte, že malé děti si nejraději hrají tak, že vyhazují hračky kolem sebe a maminka je musí potom uklízet. My si teď zahrajeme na maminky.

## 27. Na kukačky

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Orientace v prostoru, rychlost, taktika, vytrvalostní běh.

**Pomůcky:** Něco na vytvoření hnízd – čepice/část oděvu/molitanové desky pro každé dítě; drobné předměty – víčka, kaštiny, koule z novin (tři pro každé dítě)

**Postup:** Děti si umístí své hnízdo do prostoru s dostatečnými mezerami. Každé dítě dostane tři vejce. Po startu se všichni snaží po jednom přenášet vejce do jiných hnízd, aby mu žádné v hnízdě nezbylo. Hra končí, když dítě nemá žádné vejce.

**Obměny:** Pro vytrvalejší běh se snažíme dát hnízda, co nejdále od sebe. Můžeme také zvýšit počty vajec. **Motivace:** Rozhovor o kukačce, která klade vejce do cizích hnízd.

## 28. Na horký brambor

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 10 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Rychlost, sprint, orientace v prostoru.

**Pomůcky:** Jakýkoliv předmět – míček, šátek, sněhovou kouli, kaštan, šišku.

**Postup s motivací:** Děti utvoří kruh s většími mezerami. Učitelka má v ruce předmět – horký brambor, který předá jednomu dítěti. To vyběhne, co nejrychleji přes kruh a předá brambor dalšímu dítěti. Ten ho převezme a běží zase k jinému, aby se nepopálil.

**Obměna:** Postupně můžeme přidat další předmět, ale pozor na bezpečnost, aby se děti nesrazily.



## 29. Hledači pokladů

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 10 min

**Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Vytrvalost, orientace v prostoru, zrakové vnímání, dokončení úkolu.

**Pomůcky:** Pět druhů obrázků pro každé dítě, (několik kusů značky dítěte)

**Postup:** Po prostoru nejlépe venku dětem rozmístíme obrázky. Každé dítě si určí svoje místo (pokladnici). Děti mají za úkol posbírat jeden obrázek od každého druhu. Do pokladnice ho nosí po jednom. Obrázky rozmístíme daleko od sebe, aby děti běžaly co nejdéle. Děti upozorníme, že na to mají dost času a že každý, kdo najde všechny obrázky, je hledačem pokladu, ale musí je najít.

**Obměna:** Dětem můžeme rozházet 2-3ks své značky, tím se obrázky nebudou tolik opakovat, děti to budou mít náročnější a budou déle běžat.

## 30. Hvězdicový běh

**Věk:** od 5 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Vytrvalost, rychlost, orientace v prostoru.

**Pomůcky:** Švihadlo, lano aj. na vymezení středového kruhu, stanoviště s předměty

**Postup:** V prostoru vymežíme středový kruh. Po obvodu v určité vzdálenosti umístíme jednotlivá stanoviště. Na povel děti vyběhnout ze středového kruhu k jednomu stanovišti, sebere předmět a vrátí se zpět do středu, poté mohou běžet k dalšímu. Po oběhnutí všech stanovišť běh končí.

**Obměna:** Můžeme upravovat počet stanovišť, vzdálenost středového kruhu a stanoviště. Tím si volíme druh běhu - rychlostní nebo vytrvalostní.

**Motivace:** Sbírání pokladu (barevné předměty, papírky), návštěva zvířátek v lese, pohádkových postav, roznášení jídla do krmelců, nákup v různých obchodech apod.

## 31. Střídavý běh – Popleta

**Věk:** od 5 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Vytrvalostní běh, orientace v prostoru.

**Pomůcky:** Něco na označení mety - švihadla, křídla, klacek; (drobné předměty, papírky)

**Postup:** V prostoru vymežíme několik (3-5) různě vzdálených met, položíme na ně švihadlo. Děti běží k první metě, když ji dosáhnou, vrátí se zpět. Potom běží k další vzdálenější metě a opět se vrací zpět. To se opakuje, dokud nenavštíví všechny mety. Pro lepší přehlednost můžeme na metu každému dítěti položit drobné předměty, které děti postupně sbírají.

**Obměna 1:** Běh můžeme prodloužit tím, že předměty zase postupně uklízíme na začátek. Je důležité děti upozornit, aby si šetřily síly, že je to dlouhá trasa a že to není závod. Budeme mít radost, když to celé uběhnou.

**Obměna 2:** Můžeme střídat běh s chůzí – poté se zaměřujeme na maximální běh.

**Motivace:** Roznášíme dopisy, ale vždy si zapomeneme vzít ten další a musíme se vrátit. Nebo jedeme na výlet, ale zapomeneme si něco doma, tak se vrátíme.

### **32. Osobní vlak/Stonožka, Indiánský běh**

**Věk:** od 3 let      **Doba trvání:** 10 -15 min      **Prostor:** Ex

**Zaměření:** Vytrvalost, nácvik přiměřeného tempa běhu, udržování rozestupů.

**Postup:** Paní učitelka běží jako první a udržuje přiměřené tempo běhu, ostatní děti běží za ní v přiměřených rozestupech.

**Obměna: Indiánský běh** – střídáme chůzi a běh po určitém úseku – buď počítáme například do desíti (učitelka), nebo využijeme aleje se stromy, kdy tři stromy běžíme, tři stromy jdeme.

**Motivace: Osobní vlak:** Děti vydáme se na dlouhou cestu osobním vlakem, pojedeme dlouho, tak nebudeme spíchat. Děti běží v zástupu. **Stonožka:** Hlava paní učitelka děti nohy dva zástupy vedle sebe. **Jiné:** Sněhurka a sedm trpaslíků, Pastýř a ovečky...

### **33. Běh k neznámému cíli**

**Věk:** od 5 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Vytrvalost, obratnost, orientace v prostoru.

**Pomůcky:** Něco na označení cílových met – čára, klacek, lano.

**Postup:** Děti stojí v řadě vedle sebe. Na signál běží na druhou stranou. Jakmile však uslyší další signál – povel „zpět“ nebo písknutí, musí se otočit a snažit se doběhnout k druhému cíli, než doběhnou, ozve se však znovu signál a děti běží zase nazpátek. Takhle směr opakujeme, dokud někdo nedoběhne do cíle. **Motivace:** Zajíci – střídání směru běhu.

### **34. Člověče, nezlob se**

**Věk:** od 5 (6) let      **Doba trvání:** 10-15 min      **Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Rychlost, vytrvalost, pochopení pravidel, určování konfigurace, spolupráce.

**Pomůcky:** Kužele na vymezení hřiště; předmět k označení „domečku; hrací kostky – větší.

**Postup:** Děti jsou rozděleny do tří a více družstev o stejném počtu. Pomocí kuželů vyznačíme tvar hracího pole odpovídající počtu družstev (3 – trojúhelník...) Po zahájení hry si první dítě hodí kostkou a běží tolik okruhů, kolik mu padlo na kosce. Po doběhnutí,

hází další člen. Když se vystřídají všichni členi družstva, hra končí. Na konci si můžeme zhodnotit, kdo měl větší nebo menší štěstí v hodu kostkou.

**Obměna:** Pokud děti organizaci hry zvládají, můžeme zavést pravidlo vyhazování. Když se dítě dotkne hráče před sebou, chycené dítě odchází do svého domečku a hází další hráč.

**Motivace:** Děti „Člověče, nezlob se“ hrají jako společenskou hru, můžeme si s nimi zkusit zahrát si ji živě. Začarujeme děti na figurky.

## **B) SKOKANSKÉ HRY A ČINNOSTI**

### **35. Říkadla se skoky a skákavá zvířata**

**Věk:** od 3 let

**Doba trvání:** 5 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Různé druhy skoků – snožmo, po jedné noze, do výšky, reakce pozornost.

#### **Vrabec**

Skok a skok a žádný krok, vrabec skáče celý rok. (poskoky snožmo)

Po žížale pokukuje, zobákem ji (skok po jedné noze a po druhé noze)  
vytahuje. (skok do výšky se vzpažením)

#### **Vrabci**

Típ, típ, típ, vrabec vrabce štíp. (poskoky snožmo)

Poprali se na keříčku, vytrhli si po peříčku. (skok stranou, dopředu a vzad)

Típ, típ, típ, vrabec vrabce štíp. (poskoky snožmo)

#### **Zajíc**

Skáče zajíc hopky, hopky, (poskoky snožmo)

přes dvě louže, přes dvě kopky, (skok do dálky 2x)

koukněte se – zmizel v lese, (rozhlížení po prostoru)

zbyly po něm jenom bobky. (zvedání kolen)

#### **Žába**

Žáby skáčou do vzduchu, (poskoky do výšky na místě)

líbí se jim na suchu. (pérování kotníků na místě – liftink)

Žáby skáčou do rybníka, (skoky do dálky)

líbí se jim, jak to stříká. (poskoky radosti)

#### **Skákal pes**

Děti vytvoří kruh. Na písničku „Skákal pes“ a jdou po kruhu a střídají chůzi a poskočný krok.

## Skákavá zvířata

**Pomůcky:** Obrázky s různými druhy zvířat

**Postup:** Děti poskakují po prostoru podle obrázku zvířete, které učitelka zvedne nad hlavu.

- zajíc – poskoky snožmo      - žába – skoky ze dřepu      - čáp – poskoky po jedné noze

Skoky střídáme s běhy.      **Motivace:** Zvířata můžeme obměňovat – klokan, blecha, vrabec, kobylka – skoky do dálky, koně, kamzík.

## 36. Kroužící lano

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Přeskok, odhad, reakce.

**Pomůcky:** Dlouhé lano, něco na zatížení nebo uvázání konce lana.

**Postup:** Děti vytvoří kruh s rozestupy. Jeden konec lana zatížíme uprostřed kruhu nebo určíme jedno dítě, které ho bude držet. Učitelka drží lano vně kruhu a obchází kruh v určité rychlosti. Děti mají za úkol překročit nebo přeskočit lano ve vhodnou chvíli, aby o něj nezavadilo. **Obměna:** Rychlost točení, výška překážky, určení skoku - snožmo, přeskok.

**Motivace:** Točící se had, elektrika, kolotoč.

## 37. Do vody - z vody

**Zaměření:** Reakce, odraz, skok snožmo, pozornost, soustředění, pochopení předložek.

**Pomůcky:** Čára/lano/švihadlo

**Postup:** Děti se postaví vedle sebe za čáru. Jsou na suchu. Učitelka poté dává pokyny do vody nebo z vody, děti musí co nejrychleji reagovat a udělat buď skok snožmo dopředu, nebo dozadu.      **Motivace:** Do pole - z pole; do hřiště - ze hřiště, do moře - z moře aj.

## 38. Kam dokážeš skočit?

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Skok do dálky z místa nebo s rozběhem, sebehodnocení

**Pomůcky:** Drobný předmět - kamínek, šiška, víčko...

**Postup:** Vymezíme start a cíl. Určíme druh skoku, jestli s rozběhem nebo z místa. Dítě si vezme do ruky předmět, který hodí před sebe tak daleko, jak si myslí, že doskočí. Poté se snaží ho přeskočit. Pokud se mu to povede, dojde na místo předmětu a další skok začíná z tohoto místa. Pokud se mu to nepovede, vrací se zpět na výchozí místo. Skoky provádíme s dětmi jednotně, abychom měli přehled o úspěšnosti a také abychom zajistili stejný počet skoků k cílové metě.      **Obměna:** Volba skoku, vzdálenost k cíli.

**Motivace:** Snaha přeskočit určitou vzdálenost.

### 39. Přeskoč sám sebe

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Různé druhy skoku, poznávání částí těla, snaha o co nejdelší skok, koordinace.

**Pomůcky:** Křída/klacík/šňůra

**Postup:** Dítě si lehne na zem a učitelka nebo druhé dítě označí jeho výšku od hlavy po paty. Dítě se poté snaží přeskočit tuto vzdálenost, co nejmenším počtem skoků. Děti si mohou obkreslit celou postavu a poté můžeme přeskakovat šířku trupu, hlavy... Nebo určovat místo, kam má dítě skočit - na ruku, na nohu, na záda, na hlavu...

**Obměna:** Skok snožmo vpřed, vzad, po jedné noze, s rukama za zády.

**Motivace:** Snaha doskočit co nejdále.

### 40. Žába skáče do bezu

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Rozvoj koordinace, skok snožmo, pozornost, spolupráce.

**Pomůcky:** Obruče; předměty, po kterých můžeme skákat – noviny, molitanové desky

**Postup:** Po prostoru rozmístíme noviny. Na kraj novin položíme obruče. Děti začínají z obruče, kde jsou klidně i 2-3 děti. Poté odříkáváme říkadlo, během kterého děti poskakují po novinách do další obruče. **Obměna:** Děti rozdělíme do skupin 3-5 dětí. První ve skupině určuje cestu, ostatní ho následují.

**Motivace:** Žába skáče do bezu, Kudy ona, tudy já,  
já tam za ní polezu. budeme tam oba dva.

### 41. Přes potok

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Skok krokem s odrazem jedné nohy, odraz jednonož s rozběhem.

**Pomůcky:** Žíněnky/kousky koberců/koberec a žíněnku

**Postup:** Položíme na zem žíněnky tak, aby mezi nimi vznikla mezera (jednu na délku, druhou na šířku). Děti nejdříve přeskakují mezeru odrazem z jedné nohy a dopadem na druhou nohu. Poté zkusíme odraz jednonož s rozběhem a dopadem na obě nohy.

**Motivace:** Přeskakování potoku, kaluže, jámy, bláta.

### 42. Skákaná/Panáček

**Věk:** od 4 let

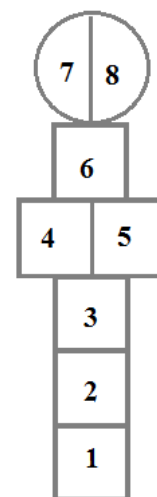
**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Skok po jedné noze, snožmo, orientace v prostoru, reakce.

**Pomůcky:** Křída

**Panáček:** Dětem nakreslíme síť panáčka. Velikost přizpůsobíme dětem, čtverce akorát na délku stopy. Děti nejdříve naučíme správnou posloupnost skoku. Skáče se podle čísel od 1 do 8. Na poli 4 a 5 se skočí roznožmo, na poli 7 a 8 také, poté se udělá otáčka o 180° a stejně zpět. Pak je můžeme seznámit s pravidly. **Pravidla:** Hodí se kamínek na první pole. Do pole s kamínkem se nesmí skočit. Tzn., že se začíná skákat od druhého pole. Při cestě zpět se kamínek na jedné noze sebere a doskáče se do konce. Poté dítě hází znovu nyní na čtverec s číslem 2. Pokud dítě nehodí kamínek do správného pole nebo udělá chybu či spadne, hraje další dítě.



**Skákaná:** Nakreslíme na zem větší čtvercovou síť a do jednotlivých polí nakreslíme obrázky. Učitelka nebo jiné dítě poté říká slova a dítě v síti přeskakuje na daný obrázek.

**Obměna:** U starších dětí můžeme nakreslit do polí konfigurace jako na hrací kostce a děti poté skácou postupně od jedničky do šestky.

### 43. Výskoky do výšky

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Výskoky do výšky, správný odraz. Bubínek: načasování odrazu.

#### a) Skokan

**Postup:** Výskoky snožmo na sníženou švédskou bednu, pařez, nízkou zítku. Můžeme si pomoci i můstkem a vyskakovat na švédskou bednu nebo kozu.

#### b) Bubínek

**Postup:** Učitelka drží bubínek v určité výšce. Děti se snaží rukou nebo paličkou udeřit do bubínku. Můžeme spojit s chůzí. Děti se přidržují lana, podél kterého jdou k učitelce. Na konci vyskočí.

#### c) Kam až doskočíš

**Postup:** Zavěsíme na strom v různé výšce kroužky nebo jiné předměty, které přivážeme na gumu. Děti se snaží na ně doskočit a stáhnout je.

### 44. Přeskakování gumy

**Věk:** od 4 let

**Doba trvání:** 5-10 min

**Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Odraz krokem, skok snožmo, skok s rozběhem, síla odrazu, koordinace.

**Pomůcky:** Ploché pruženky – „gumy“ (lavičky)

**Postup:** Položíme dvě lavičky, mezi které natáhneme gumu nebo několik gum s mezerami. Děti mohou spojovat krok s odrazem, skákat snožmo anebo spojit rozběh s odrazem.

**Obměna:** Jednu nebo dvě gummy drží učitelka, která s nimi může pohybovat, různě vlnit, korigovat výšku.

**Motivace:** „Pozor, aby nás nechytil žralok, vodník“ (kdo se zachytí nebo nepřeskočí), přeskakujeme vlny na moři, hrajeme si na vojáky.

## C) HÁZECÍ HRY A ČINNOSTI

### 45. Házecí štafeta

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex

**Zaměření:** Hod horním obloukem do dálky, spolupráce, orientace v prostoru.

**Pomůcky:** (Velké prostranství), míčky.

**Postup:** Rozdělíme děti na stejně početná družstva, která se postaví do zástupu. Poté první hodí. Druzí si dojdou pro míček a hází z místa, na které dohodili první. Následuje třetí a další, dokud neodhodí všechny děti. Poté můžeme s dětmi porovnávat délky, kam až se děti hodem dostaly.

**Obměna:** Velikost plochy ke hře, můžeme ovlivnit počtem dětí ve skupině. Pokud nemáme dostatečně dlouhou dráhu, ubereme počet dětí.

### 46. Míčková bitva

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Hod, orientace v prostoru, spolupráce, rychlost.

**Pomůcky:** Míčky/víčka/papírové koule/kaštiny

**Postup:** Děti rozdělíme na dvě družstva. Hrací plochu rozdělíme na polovinu - čarou, lanem. Obě družstva mají stejný počet míčků. Na povel všichni začnou přehazovat míčky do pole soupeřů, aby na jejich straně jich zbylo co nejméně. Na další znamení se děti zastaví a spočítají se míčky na každém území.

**Obměna:** Další možností je položit na každou stranu hrací plochy lavičku položenou na bok, z které vytvoříme nízkou hradbu. Děti zůstávají pouze za lavičkou a hází míčky hozené zde od protivníka. Počítají se pouze míčky za lavičkou.

**Motivace:** Opice hází ořechy, Na indiány, Sněhová bitva Eskymáku, zapáchající ponožky...

### 47. Vlaštovka

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Hod do dálky, rozvoj jemné motoriky, správné vedení paže při hodu.

**Pomůcky:** Papíry A4

**Postup:** Děti si složí vlaštovku, s kterou se poté snaží dohodit co nejdále.

## 48. Hody na cíl

**Věk:** a) od 4 let, b) od 3 let, c) od 5 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Hod, míření na cíl – koordinovat směr, odhad vzdálenosti – síla odhodu.

### a) Střelnice

- Hod do obruče, do koše, trefování do stromu, na vyznačené místo na zdi.

**Motivace:** Vytvořit kulisu např. zvířete s otevřenou tlamou, kterého můžeme krmit, doupě veverky, které budeme házet oříšky aj., nebo panáka na zeď a zadáváme, do jaké části panáka, se mají děti trefit.

- Shazování kuželek

### b) Trefíš vodníka?

**Postup:** Nasbíráme si kamínky, šišky nebo jiné přírodniny. Na hladinu v přiměřené vzdálenosti hodíme klacek. Děti se poté snažit hodem se dotknout klacku zvolenou přírodninou. Můžeme provádět i v zimě. Klacek hodíme na zmrzlý led.

### c) Hod do truhly

**Postup:** V této hře dětem cíl ztížíme. Cíle budou dosahovat odrazem ode zdi. Dětem na zem dáme – žíněnku, švédskou bednou, do které se musí trefit odrazem od zdi.

## 49. Přehod' zed'!

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Hod horním obloukem, včasné vypouštění míče,

**Pomůcky:** Míčky/papírové koule či jiné předměty k hodům, lano na překážku/sít' na hřišti

**Postup:** Vytvoříme dětem vysokou překážku – natáhneme lano. Můžeme přes něj přehodit i látku. Děti se snaží přehodit míček přes překážku.

**Obměna:** Můžeme hrát jako „Míčkovou bitvu“ viz hra č. 47.

**Motivace:** Přehodit zprávu k sousedovi, nakrmit divokou zvěř přes plot.

## 50. Královská koruna

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Hod horním obloukem na cíl, přesnost, odhad.

**Pomůcky:** Míče střední velikosti, královská koruna z papíru, nějaké vyvýšené místo – švédská bedna, hranol z polykarpovy stavebnice, předměty za odměnu – lístečky, víčka aj.

**Popis hry:** Do prostoru na vyvýšené místo (cca 1,5 m vysoko) postavíme korunu, v přiměřené vzdálenosti označíme místo odkud budou děti házet. Děti se postupně střídají v hod. Hází horním obloukem. Kdo korunu shodí, položí ji zpátky na své místo a vezme



si lísteček z krabice vedle koruny za dobrý hod. Na konci zhodnotíme, jak se komu dařilo korunu shodit. **Obměna:** Hru můžeme hrát i venku využijeme vyšší zítky, vyššího pařezu apod. Děti si berou za dobrý hod přírodniny.

**Motivace:** Král sedí na trůně, Kdo korunu z hlavy sejme,  
v papírové koruně. na královský trůn si sedne.

### 51. Na zajíce

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Hod na pohyblivý cíl, rychlost, přesnost, taktika.

**Pomůcky:** Papír. koule/molit. míčky; rekvizita - mrkve/lze nahradit jiným předmětem.

**Postup s motivací:** Určíme jedno dítě, které bude zajícem, ostatní děti jsou myslivci, kteří mají papírové koule jako rány. V prostoru vyznačíme pelech zajíce a záhon s mrkvemi, mezi kterými vytvoříme pomocí švihadel cestičku (měla by odpovídat vzdálenosti hodu dětí). Zajíc se snaží proběhnout cestičkou, tak, aby ho myslivci netrefili. Pokud je zajíc zasažen, stává se myslivcem, jestli zvládne doběhnout k záhonu, může běžet ještě jednou.

### 52. Na jelena

**Věk:** od 5 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Hod na pohyblivý cíl, přesnost, obratnost.

**Postup s motivací:** Děti utvoří kruh, který představuje les, v kterém běhá jelen – jedno dítě. Ostatní střílí molitanovým míčem na jelena, který se snaží vyhýbat. Kdo ho zasáhne, stává se jelenem.

### 53. Vytloukaná

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Hod na cíl, spolupráce, síla hodu.

**Pomůcky:** Velký míč/e – nafukovací/měkký; míčky na střelbu (tenisové)

**Postup:** Děti rozdělíme na dvě družstva. Na hrací ploše vyznačíme střed, kam položíme míč (míče). Přiměřeně daleko od míče vyznačíme na obou stranách čáru, od které se děti budou snažit střílet na míč tak, aby ho odsunuly za čáru soupeře. Pro míčky si děti mohou dojít, ale vždy se musí vrátit zpět za čáru.

### 54. Dětská házená

**Věk:** od 4 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Hod, taktika, rychlost, pozornost.

**Pomůcky:** Měkké míče nejlépe overbaly, branka, (předměty za zásah)

**Postup:** Vybereme brankáře, který bude chytat míče. Vymezíme prostor, ve kterém se může pohybovat jen brankář. Ostatní jsou střelci, kteří se snaží trefit do brány. Kdo se trefí, vezme si bod.

## **D) KOMBINACE BĚHU, HODU A SKOKU**

### **55. Kdo dál?**

**Věk:** od 5 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In

**Zaměření:** Hod, sprint (prvky atletické abecedy/skok)

**Pomůcky:** 2 (4) různě barevné míčky, kartičky/nebo jiné předměty k určení počtu bodů.

**Postup:** Rozdělíme děti na dvě družstva, kterým dáme míček jiné barvy. První hodí míček, co nejdál, druhí v zástupu poté běží pro míček soupeře. Kdo ho přinese první, vezme si kartičku pro své družstvo. **Obměna:** Způsob cesty pro míček, můžeme obměňovat a zařadit např. prvky z běžecké abecedy či jiné lokomoce. Poté však nezávodíme, ale provádíme různý pohyb se správným provedením.

**Obměna:** Místo dvou družstev rozdělíme děti na čtyři. Nebo děti hází jenom ve dvojicích. Každý má míček jiné barvy a závodí mezi sebou. Nejdříve hodí, poté na signál přinesou míček soupeře.

### **56. Na pukavce**

**Věk:** od 5 let      **Doba trvání:** 5-10 min      **Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Hod, rychlost, sprint, zrakové vnímání, pozornost, přesnost.

**Pomůcky:** Čepici nebo část oděvu, míček.

**Postup:** Každé dítě si položí do řady vedle sebe čepici nebo část oděvu, tak aby mu vzniklo hnízdo. Poté se postaví za čáru do vzdálenosti cca 20 m zády ke svému hnízdu. Učitelka vloží míček do jednoho hnízda, tak aby nebyl vidět. Na znamení děti běží ke svým hnízdům, aby se do nich podívaly. Kdo nenajde míček, vrací se co nejrychleji zpět. Kdo míček našel, musí ho rychle hodit po jiném dítěti.

**Motivace:** Vysvětlíme dětem, co je to pukavec – zkažené vajíčko, které páchne.

### **57. Biatlon**

**Věk:** od 5 let      **Doba trvání:** 10-15 min      **Prostor:** Ex/In - tělocvična

**Zaměření:** Běh, hod, skok, pochopení pravidel, seznámení se zimním sportem.

**Pomůcky:** Krabice, obruč na vytvoření střelnice, míčky, kaštiny či jiné předměty k házení, kužely/nějaké mety, (tunel/švédská bedna/obruče)

**Popis:** Vyznačíme určitý okruh běhu, na jednom místě vytvoříme stanoviště – střelnici, kde vyznačíme cíl hodů a připravíme míčky. Děti obíhají trasu, při každém okruhu střílí na cíl. Při špatném zásahu běží trestný okruh. Délku trasy bychom měli volit přiměřeně k věku a výkonnosti dětí!

**Obměny:** Trestný okruh můžeme nahradit skoky do obručí, přeskakování překážek, prolézání tunelu/švédské bedny. Přizpůsobujeme délku trasy – počet okruhů, počet hodů.

**Motivace:** Rozhovor o biatlonu, střelbě z pušky, zážitková metoda.